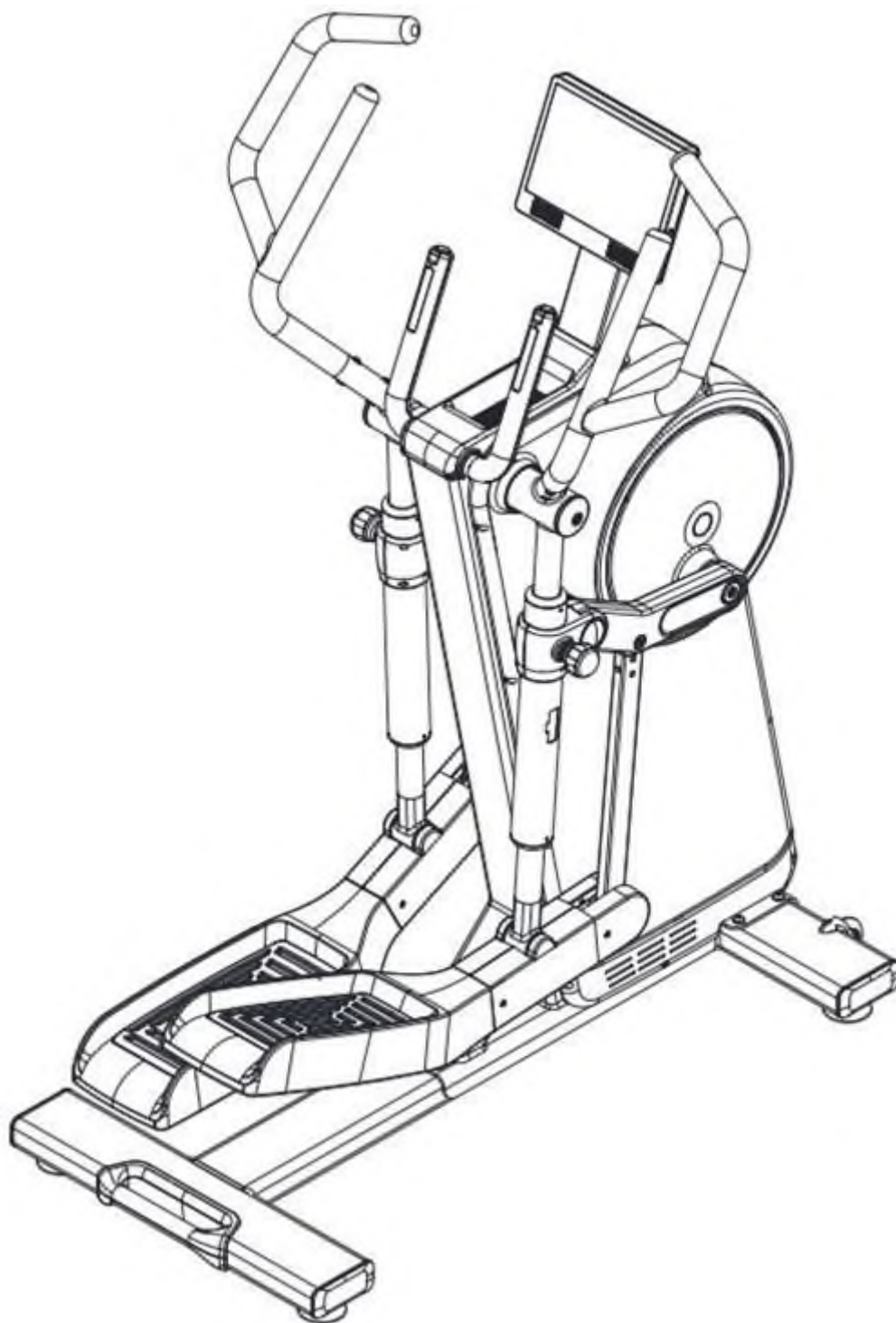




ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО — BG

IN 29455 Кростренажор inSPORTline ZenStride 1200



SevenSport s.r.o. си запазва правото да извършва промени и подобрения на своя продукт без предизвестие. Посетете нашия уебсайт www.insportline.cz, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

БЕЗОПАСНОСТНИ ИНСТРУКЦИИ

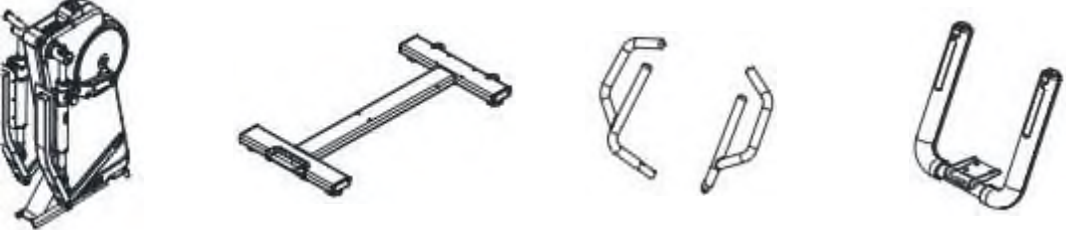
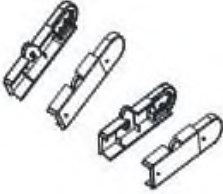
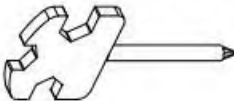
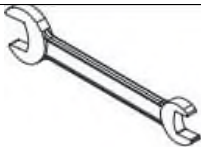
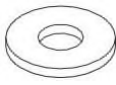
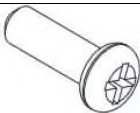
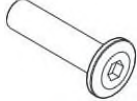
- Преди да започнете да използвате уреда, прочетете наръчника и го съхранявайте за бъдещи нужди.
- От съображения за безопасност редовно проверявайте дали уредът и неговите части не са повредени или износени.
- Ако уредът ще се използва и от друго лице, важно е то да се запознае с всички указания, посочени в настоящото ръководство.
- На уреда може да тренира едновременно само 1 човек.
- Преди да използвате уреда, проверете дали всички винтове и гайки са добре затегнати и всички шарнирни връзки са в добро състояние.
- Преди да започнете упражненията, премахнете всички опасни предмети с остри ръбове от околното пространство.
- Не използвайте уреда, ако не е напълно изправ и напълно функционален.
- Повредените, износени или дефектни части трябва да бъдат заменени с нови възможно най-скоро. Не използвайте уреда, докато не бъде поправен.
- За безопасността на децата отговарят родителите и лицата, които ги наблюдават. Благодарение на любопитството и любовта към игрите на децата, могат да възникнат опасни ситуации.
- Елиптичният тренажор не е играчка.
- Около целия уред трябва да има достатъчно свободно място.
- Неправилно или прекомерно упражнение може да застраши здравето ви.
- След като приключите с монтажа, проверете дали регулируемите крачета и другите регулируеми части на уреда са правилно настроени.
- Поставете уреда на равна повърхност и се уверете, че е стабилен.
- За упражненията използвайте подходящо облекло и обувки. Неподходящо е облекло, което може да се закачи за уреда по време на упражненията (например прекалено дълго и свободно облекло). Препоръчваме здрави спортни обувки с противоплъзгаща подметка.
- Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, се консултирайте с лекар. Лекарят може да ви предложи подходяща тренировъчна програма и да ви препоръча подходяща диета.
- Сглобете тренажора според инструкциите в ръководството и използвайте само оригиналните доставни части. Преди да започнете сглобяването, проверете дали са доставени всички части, посочени в списъка с части.
- Поставете уреда на суха и равна повърхност и го предпазвайте от влага. При необходимост поставете под уреда подходяща противоплъзгаща подложка, за да предотвратите повреждане на повърхността под уреда.
- Уредите и приспособленията за упражнения не са играчки и трябва винаги да се използват по правилния начин. Затова този уред може да се използва само от лица, които са запознати с правилното му функциониране.
- Спрете незабавно упражненията, ако започнете да изпитвате замаяване, гадене, болка в гърдите или други физически неразположения. Консултирайте се с лекар преди да продължите с упражненията.
- Децата и хората с увреждания могат да тренират на уреда само под наблюдението на компетентно лице, което да гарантира правилното изпълнение на упражненията.
- Бъдете внимателни по време на упражненията и внимавайте да не се нараните вие или хората около вас от подвижните части на уреда.

- Всички регулируеми части на уреда трябва да бъдат настроени правилно, като се има предвид крайната им позиция.
- Не тренирайте веднага след хранене.
- **Категория** - НВ предназначен за домашна употреба.

Носимост: 150 кг

- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системата за следене на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно прекратете тренировката!

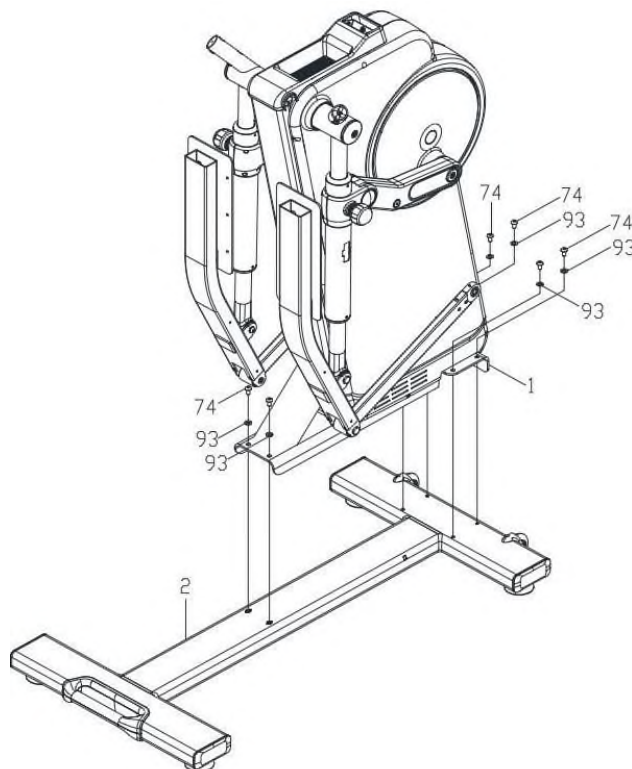
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

			
1. Основна рамка	2. Носеща греда	7. L/R подвижни дръжки	10. Дръжки
			
35. Конзола	51. L/R капац на облегалката за краката	53. L/R педал	54. Антиплъзгаща стъпка
			
134. 5# ключ	135. 6# ключ	136. Отвертка	120. 17-19 ключ
			
70. Винт М6*15, 4х	72. Винт М8*15, 3х	74. Винт М8*20, 6х	92. Подложка ø6,6*ø16*t1,6, 4х
			
93. Подложка ø9*ø16*t1.6, 9х	99. Винт М4*12	103. Винт М6*12, 12х	111. Винт М10*48,5 15 mm, 2х
			
112. Винт М8*12, 10х	142. Гайка М10, 2х	130. Захранващ блок	

МОНТАЖ

Стъпка 1

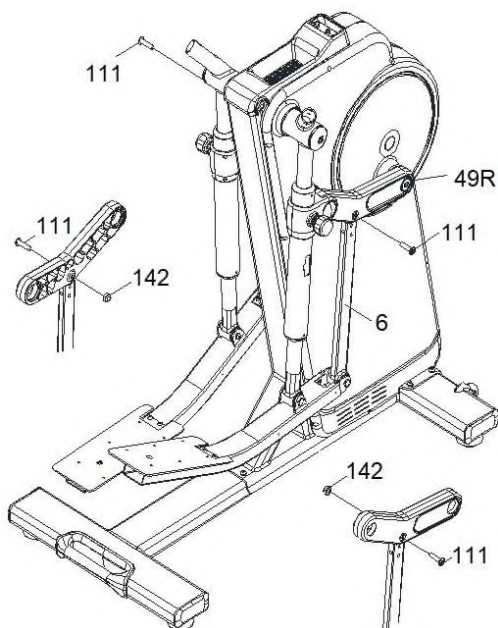
Закрепете главния рам (1) към носещата греда (2) с помощта на 6 подложки (93) и 6 винта (74).



Стъпка 2

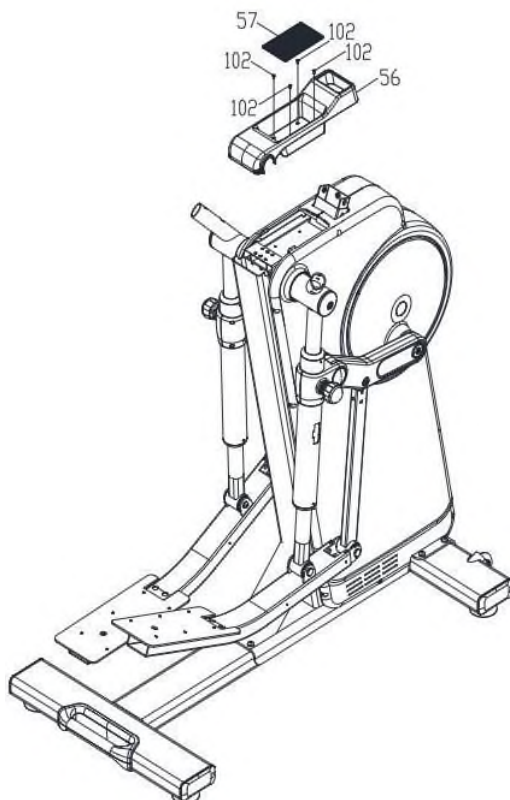
Закрепете долната част на дръжките (6) от лявата и дясната страна (49L / 49R) с помощта на винтове (111). Внимавайте, вътре в рамката има резба, завийте винта.

Закрепете винта с гайка (142).



Стъпка 3

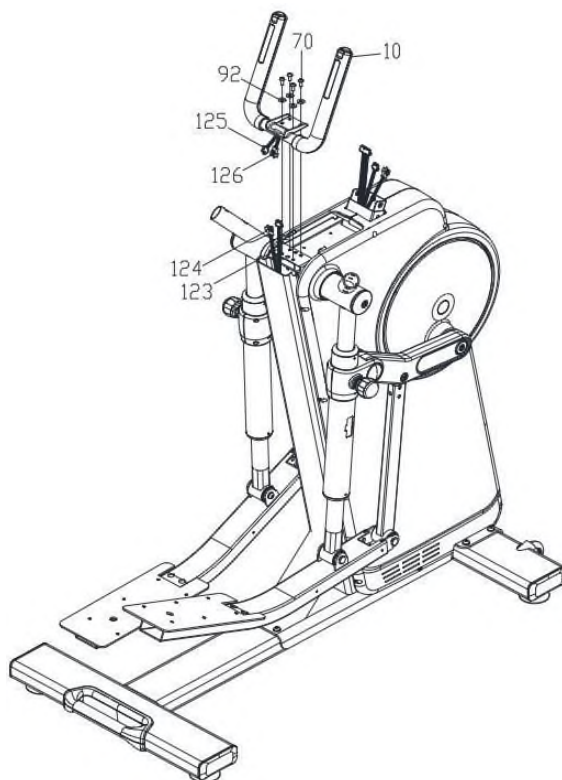
Извадете противоплъзгащата подложка (57) от кутията за съхранение (56), отвийте 4 винта (102) и извадете кутията за съхранение (56).



Стъпка 4

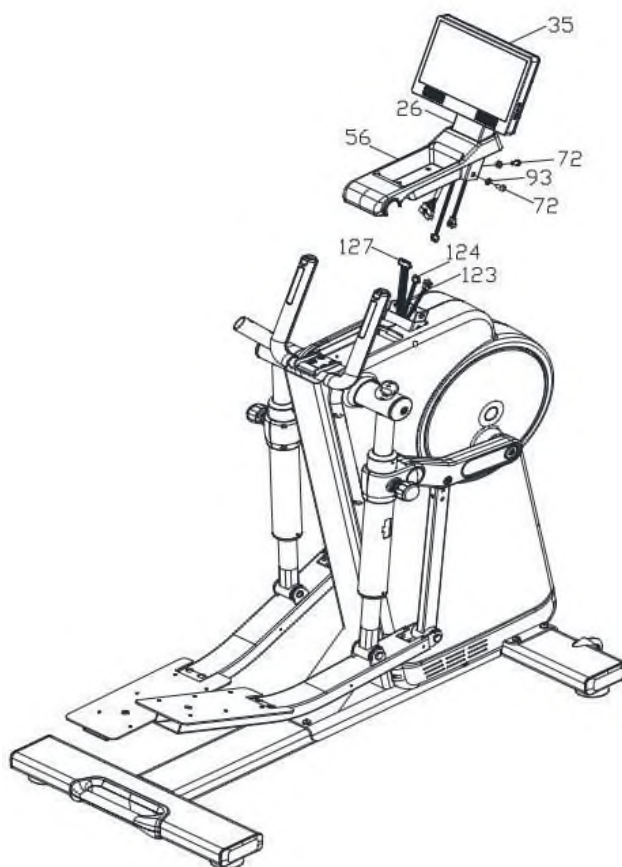
Свържете кабела (123) с кабела - (126). Свържете кабела за сърдечната честота (124) с кабела „+“ (125). След това

Закрепете дръжките (10) към основната рамка с помощта на 4 подложки (92) и 4 винта (70).



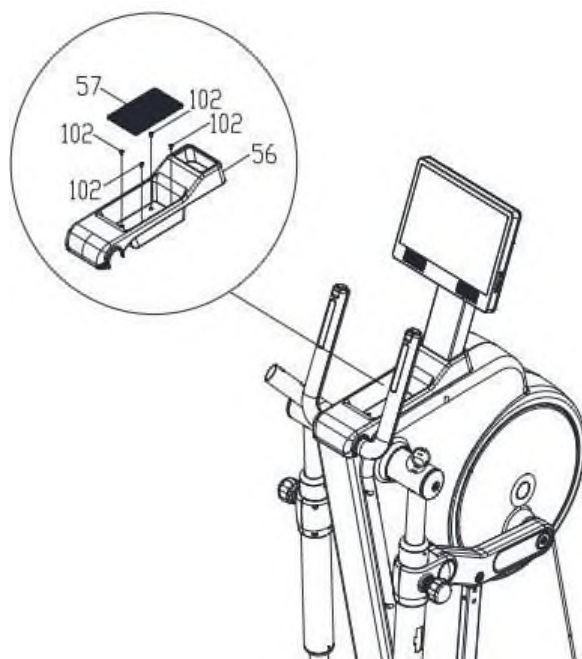
Стъпка 5

Прокарайте държача на конзолата (26) през кутията за съхранение (56). След това свържете кабелите (123, 124 и 127) от рамката с кабелите от конзолата. След това закрепете държача на конзолата (26) към рамката с помощта на 3 подложки (93) и 3 винта (72).



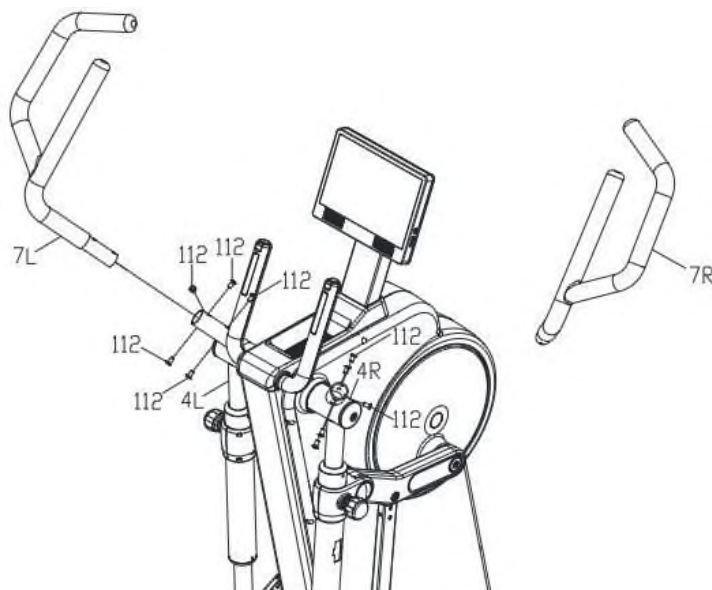
Стъпка 6

Закрепете обратно кутията за съхранение (56) към рамката с помощта на 4 винта (102). След това поставете обратно противоплъзгащата подложка (57).



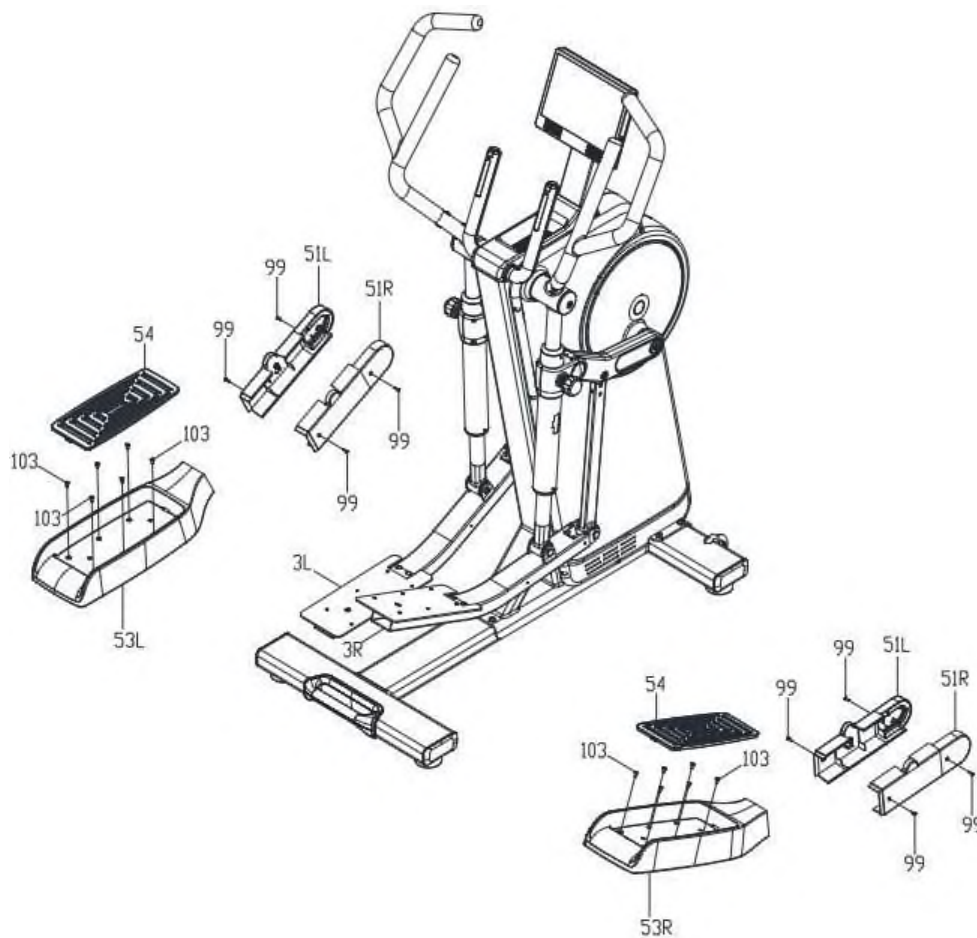
Стъпка 7

Закрепете лявата и дясната подвижна дръжка (7 L/R) към подвижните рамки (4 L/R) с помощта на 5 винта (112) от всяка страна.



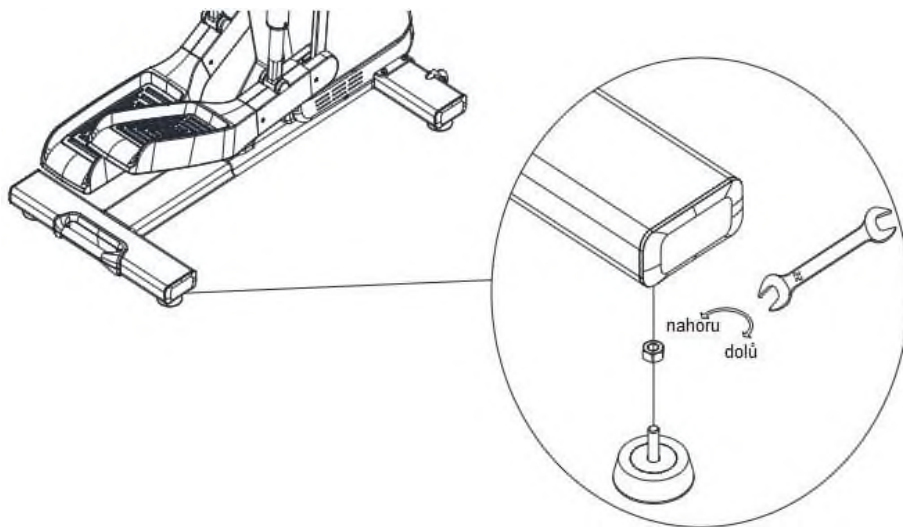
Стъпка 8

Към рамките на педалите (3 L/R) закрепете капците (51 L/R) с 4 винта (99) от всяка страна. След това закрепете педалите (53 L/R) към рамките на педалите (3 L/R) с 6 винта (103). След това поставете противоплъзгащите стъпала (54) на педалите, с тясната страна напред.



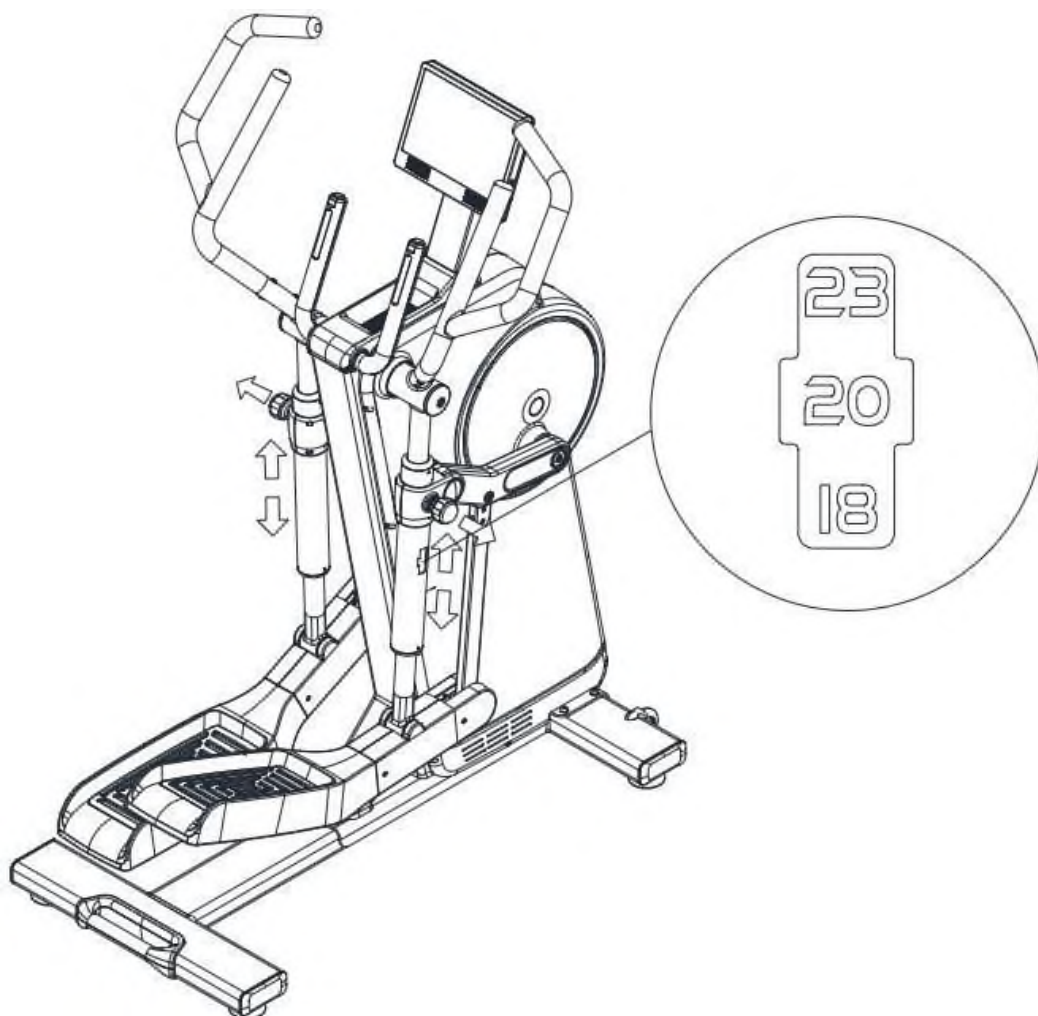
Стъпка 9

Изравнете машината, така че да е стабилна.



Стъпка 10

Разхлабете ръчния винт наляво и издърпайте. Настройте желаната дължина на крачката на 18 инча, 20 инча или 23 инча. Винаги настройвайте двете страни на една и съща стойност. След настройката се уверете, че ръчният винт е правилно затегнат.



УПРАВЛЕНИЕ

Стартиране



Описание на функциите:

1. Моето трениране: Показва обобщени данни за движението
2. Get started: Показва програми за бърз старт / интервал / постоянна мощност / предварително зададени програми / програма за сърдечна честота / сценарии / FTMS Bluetooth.

3. Настройки  : вход / начална страница / предишни записи за тренировки / свързване на нов акаунт / настройки и други функции

4. Сила на звука 

5. Настройка на яркостта 

6. Настройка на часовата зона 

7. WiFi 

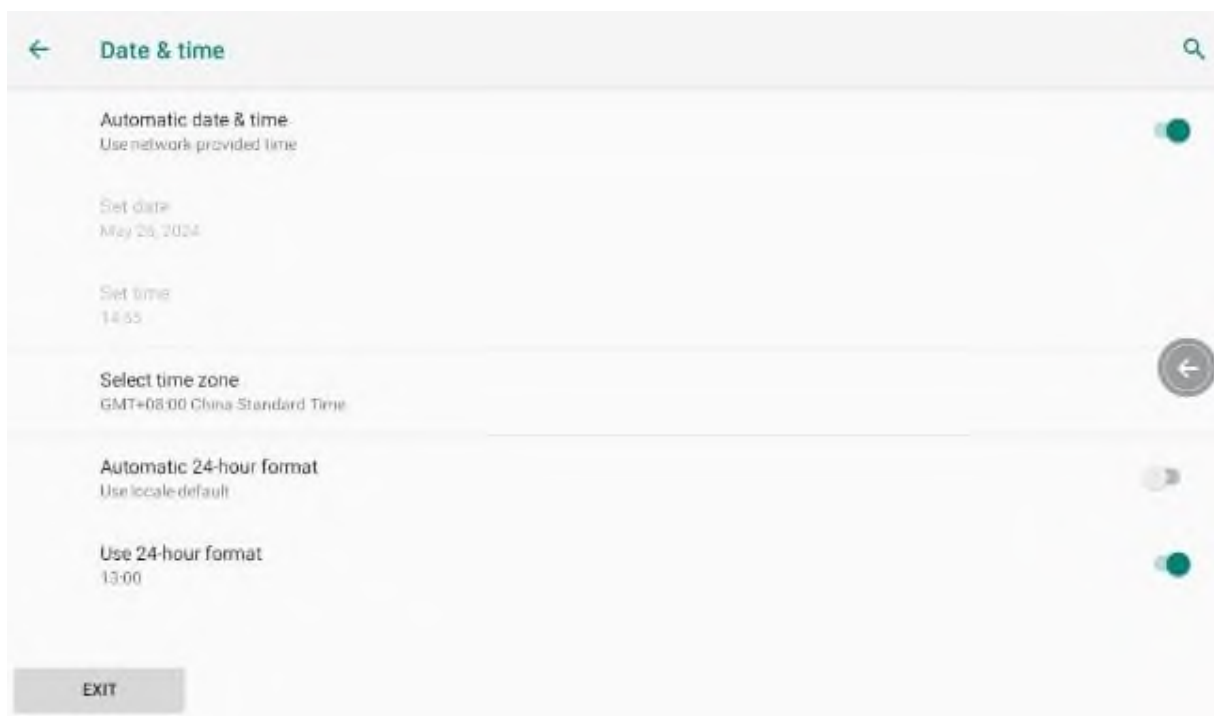
8. Bluetooth гръдна лента 

9. Bluetooth слушалки 

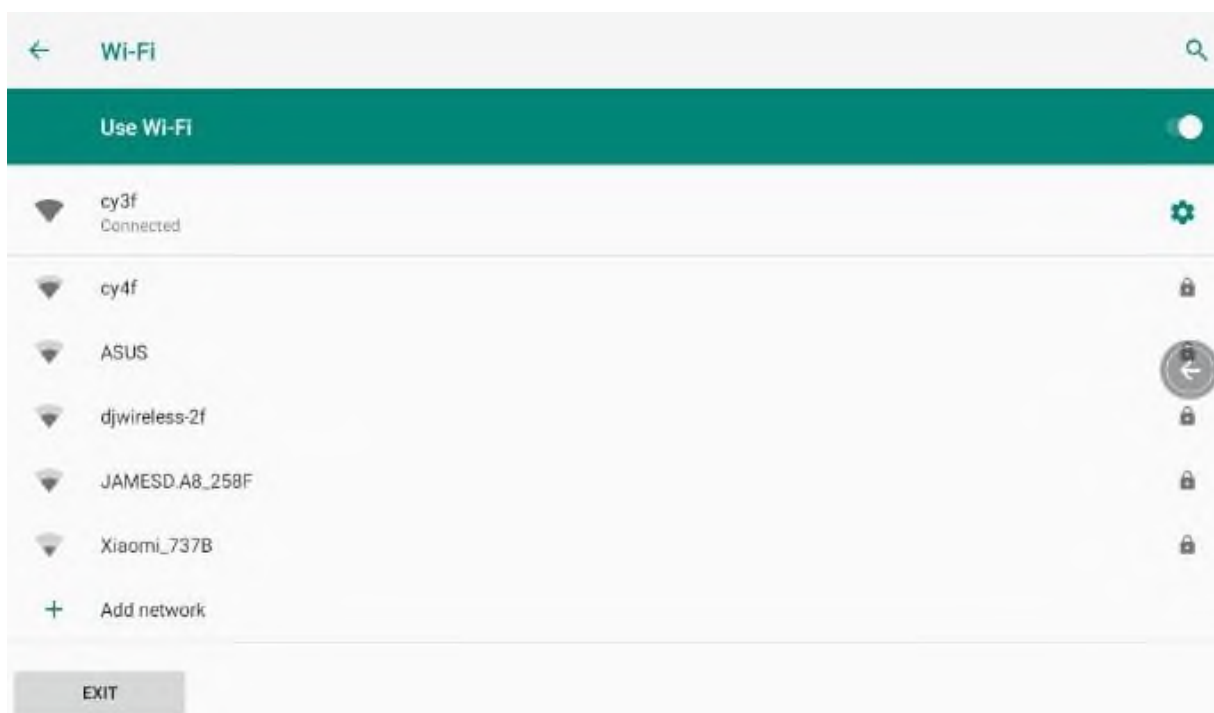
10. Мултимедия  : Netflix, Youtube, Spotify, Kinomap, Chrome, Facebook, Twitter (X), Instagram, Amazon prime video, споделяне на екран.

Мултимедията може да не е достъпна във всички региони.

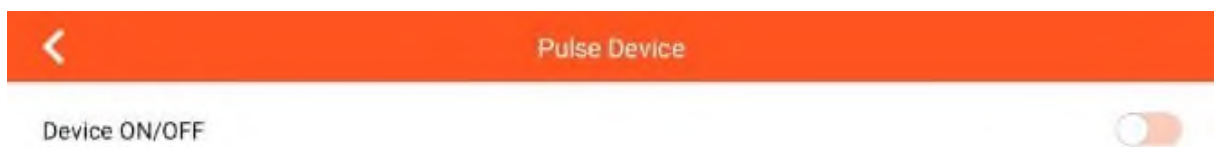
Časové pásmo



WiFi



Bluetooth hrudní pás



Обхват на показване на данни

Стойност	Описание и обхват
Разстояние	Показване на разстоянието Диапазон: 0,0 ~ 99,9
Скорост	Показване на скоростта Диапазон: 0,0 ~ 99,9
Обороти	Обороти в минута Диапазон: 0 ~ 999
Време	Показване на времето Диапазон: 0:0 ~ 99:59
Сърдечна честота	Показване на сърдечната честота Диапазон: 0 ~ 230
Диапазон на сърдечната честота	Показване на диапазона на сърдечната честота Обхват: 0% ~ 100% Показване на BAI по време на тренировка Диапазон: 0 ~ 999
BAI	Показване на мощността Диапазон: 0 ~ 999
Мощност	Показване на съпротивлението (натоварването) на тренировката
Съпротивление (натоварване)	

Бутони

Resume / PAUSE: Натиснете, за да спрете или стартирате спряната програма.

STOP Натиснете, за да спрете програмата.

Level up Натиснете, за да увеличите натоварването

Level down Натиснете, за да намалите мощността

Навигация в системата

1. Login: влизане с имейл

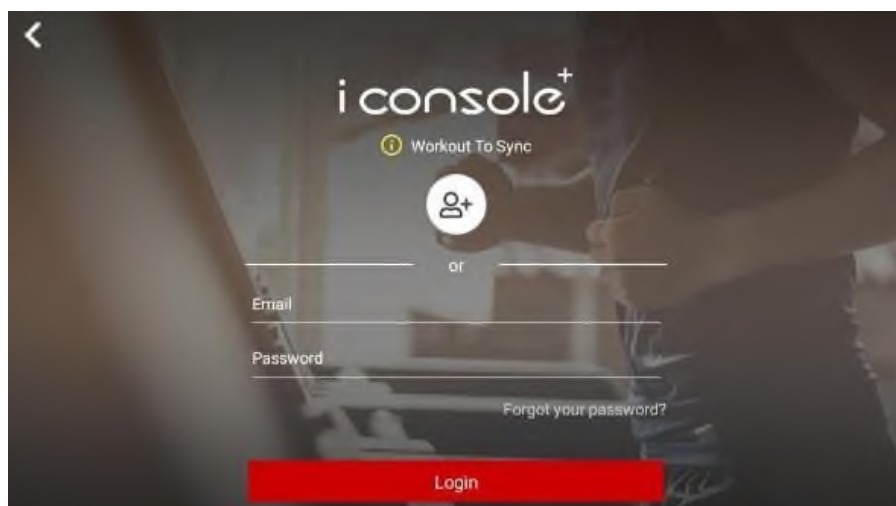
2. Начало: връщане към началната страница

3: Training history: информация за тренировките (необходимо е влизане в профила)

4. Настройки: настройки

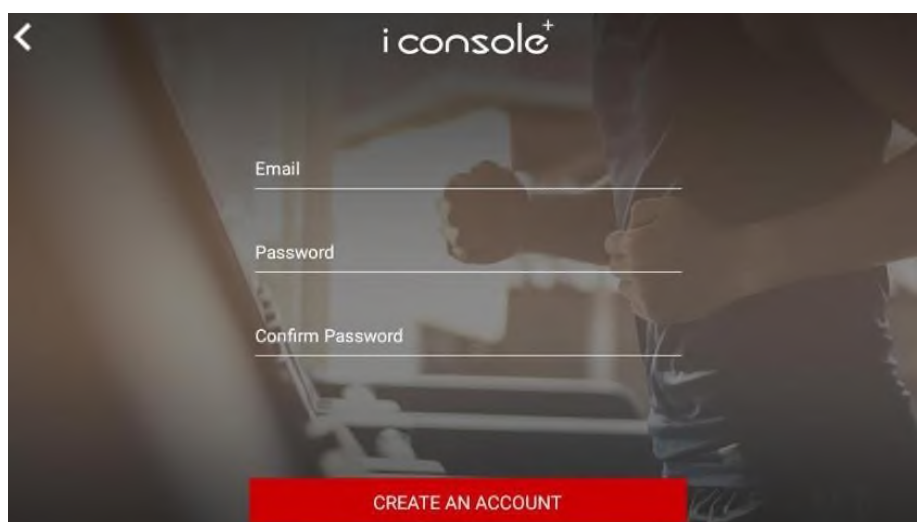


А. Вход: влезте с имейл и парола



The login screen for i console+ features a dark background with a person working out. At the top left is a back arrow. The logo 'i console+' is centered at the top. Below it is a yellow 'i' icon followed by the text 'Workout To Sync'. A circular icon with a person and a plus sign is centered. Below this is a horizontal line with 'or' in the middle. Underneath are two input fields labeled 'Email' and 'Password'. A link 'Forgot your password?' is to the right of the password field. At the bottom is a red button labeled 'Login'.

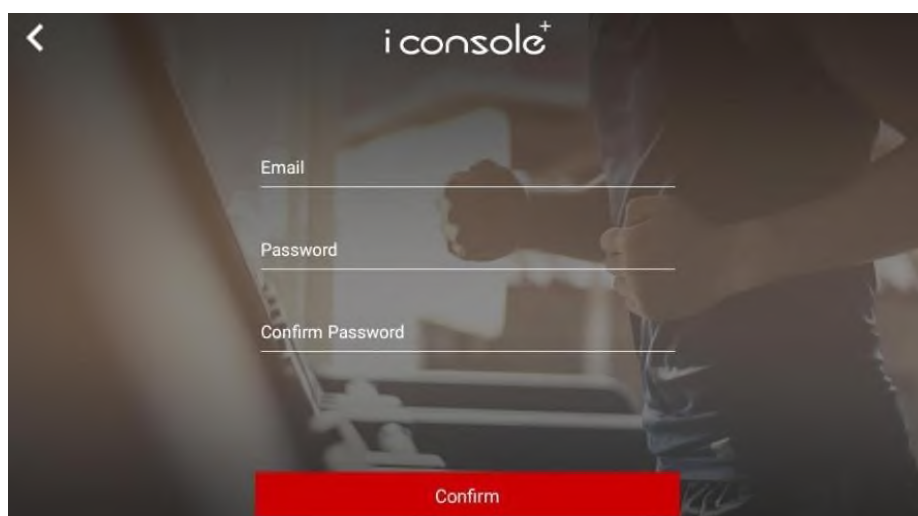
Създайте акаунт



The account creation screen for i console+ has a dark background with a person working out. At the top left is a back arrow. The logo 'i console+' is centered at the top. Below it are three input fields labeled 'Email', 'Password', and 'Confirm Password'. At the bottom is a red button labeled 'CREATE AN ACCOUNT'.

Забравена парола

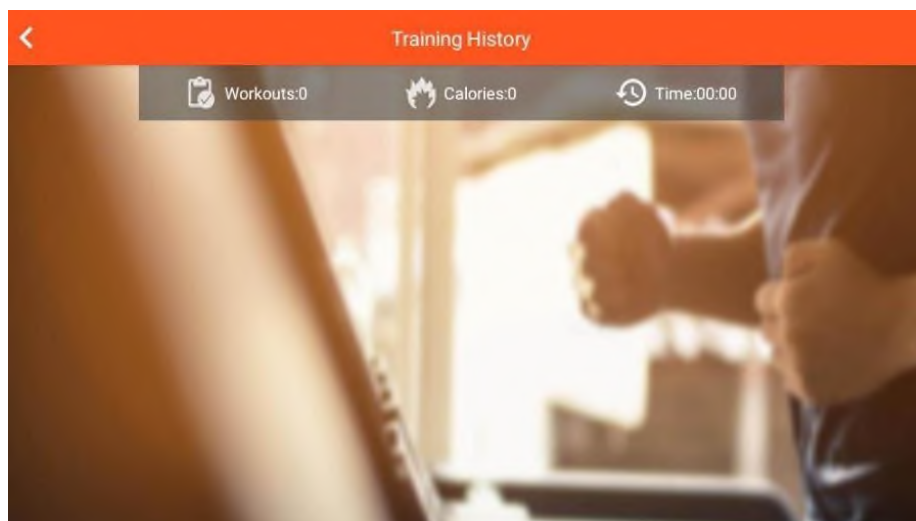
За да възстановите забравена парола, въведете имейл адреса си, въведете нова парола и потвърдете новата парола. След това потвърдете промяната на паролата на посочения имейл адрес.



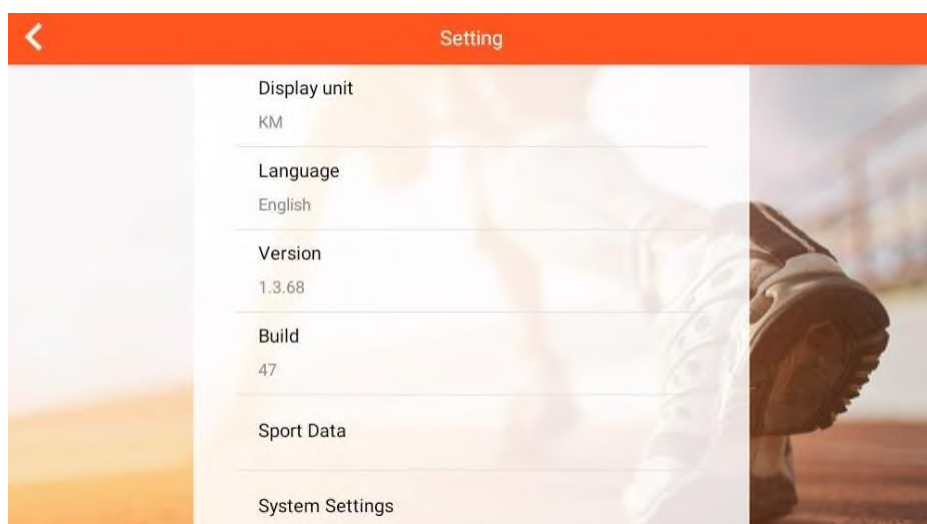
The password reset confirmation screen for i console+ has a dark background with a person working out. At the top left is a back arrow. The logo 'i console+' is centered at the top. Below it are three input fields labeled 'Email', 'Password', and 'Confirm Password'. At the bottom is a red button labeled 'Confirm'.

В. История на тренировките:
Вход.

показване на предишни тренировки, за да ги видите, е необходимо да запишете тренировката и да сте



С. Настройки: единица измерване / език / версия на приложението / системни настройки / актуализация на системата

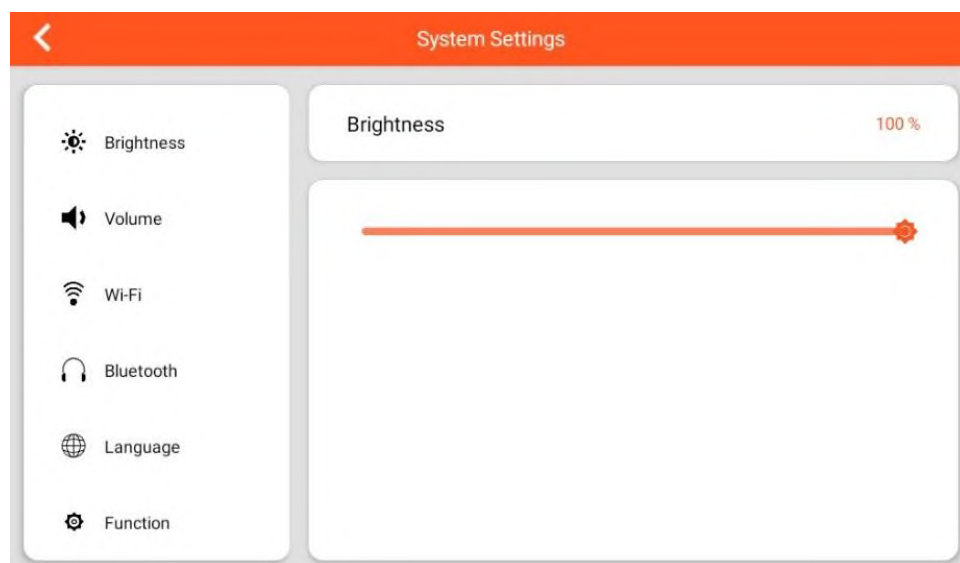


Спортни данни: данни за тренировката, общо време / общо разстояние / общо изгорени калории.

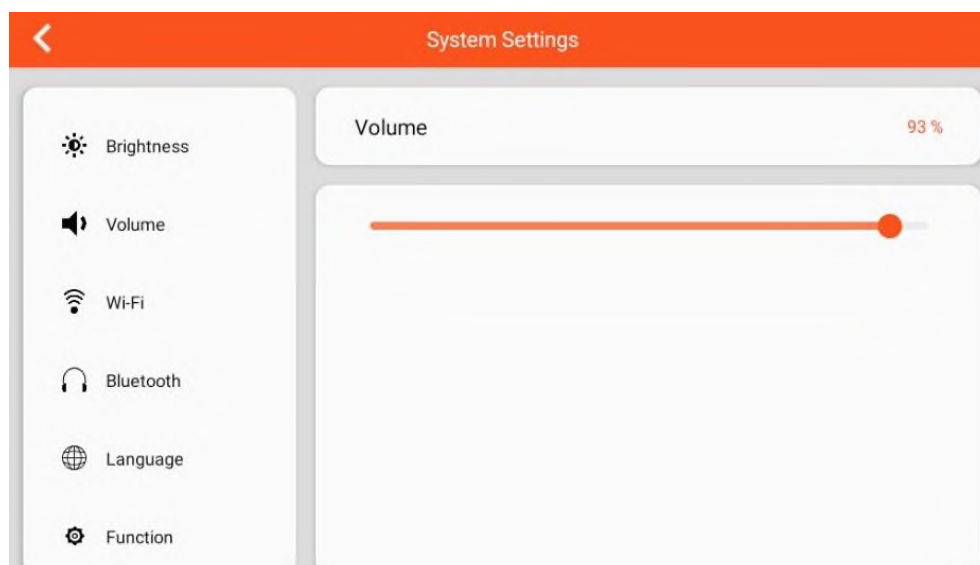


Настройки на системата: яркост / звук / WiFi / Bluetooth аудио / език / единици

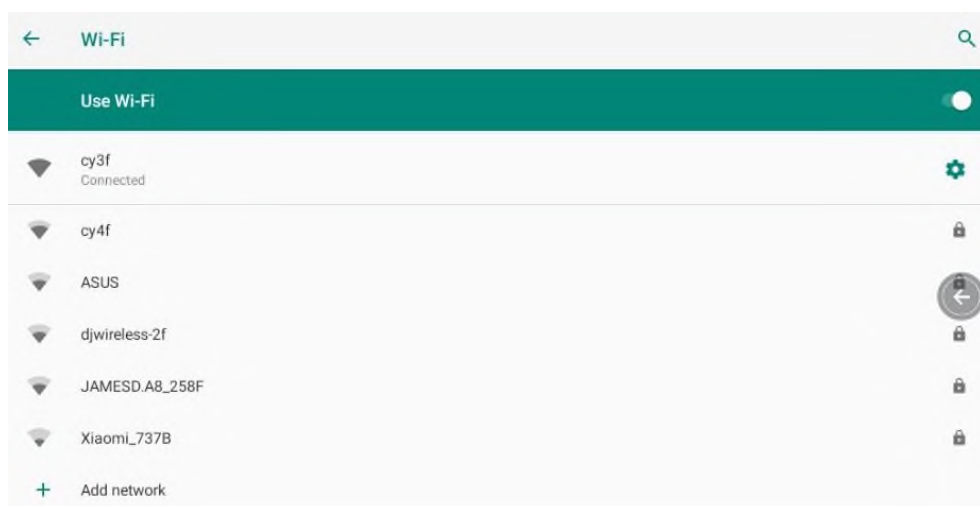
а. Настройки на яркостта



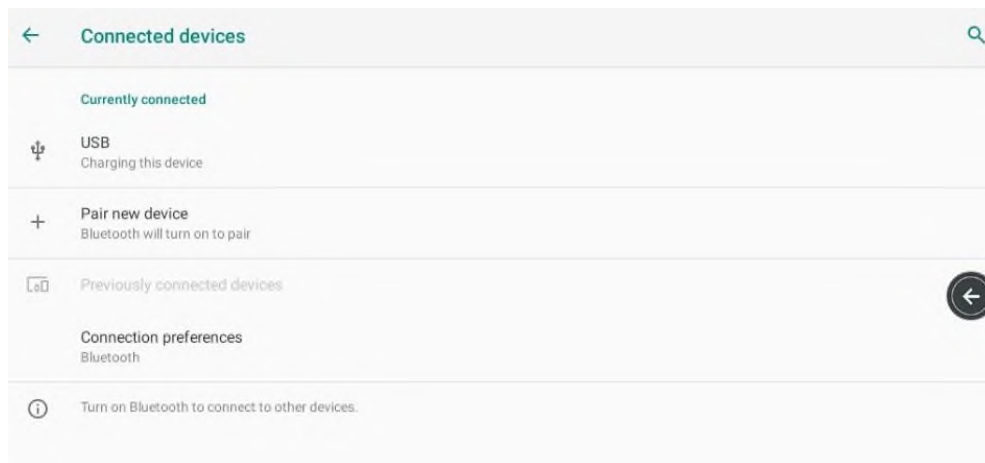
б. Настройки на силата на звука



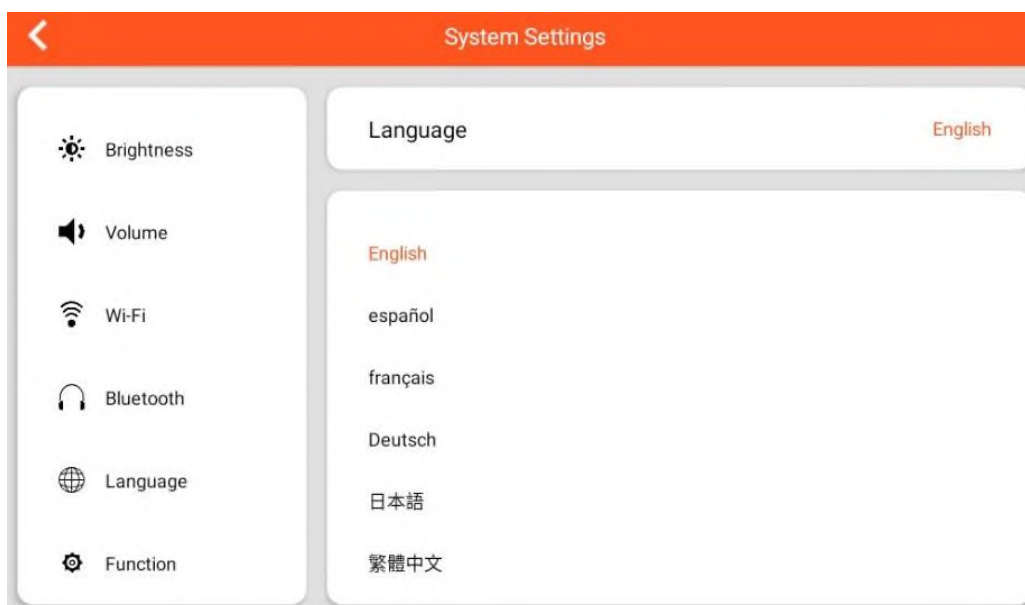
с. Настройки на WiFi



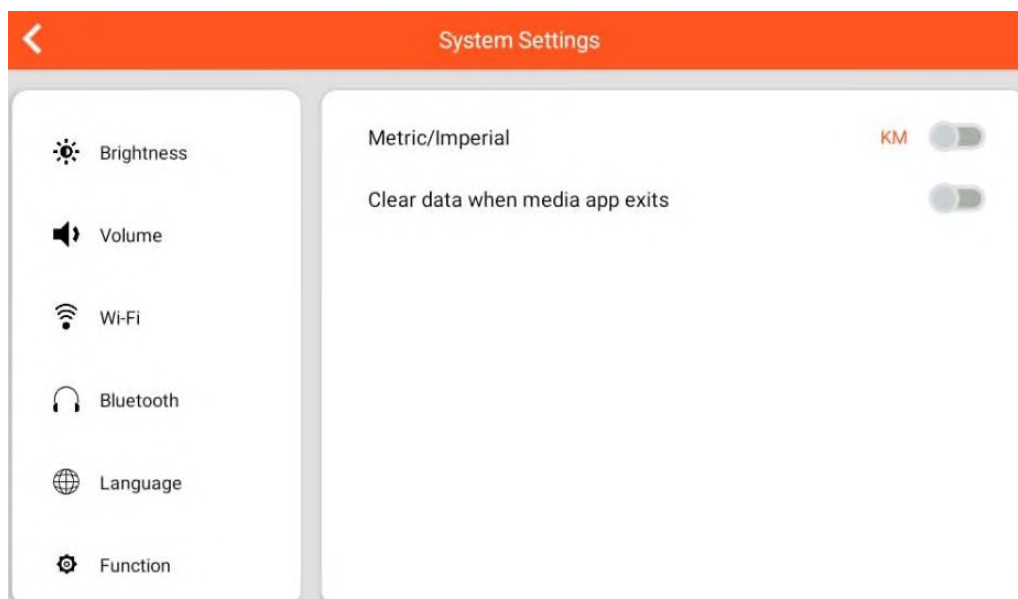
d. Bluetooth



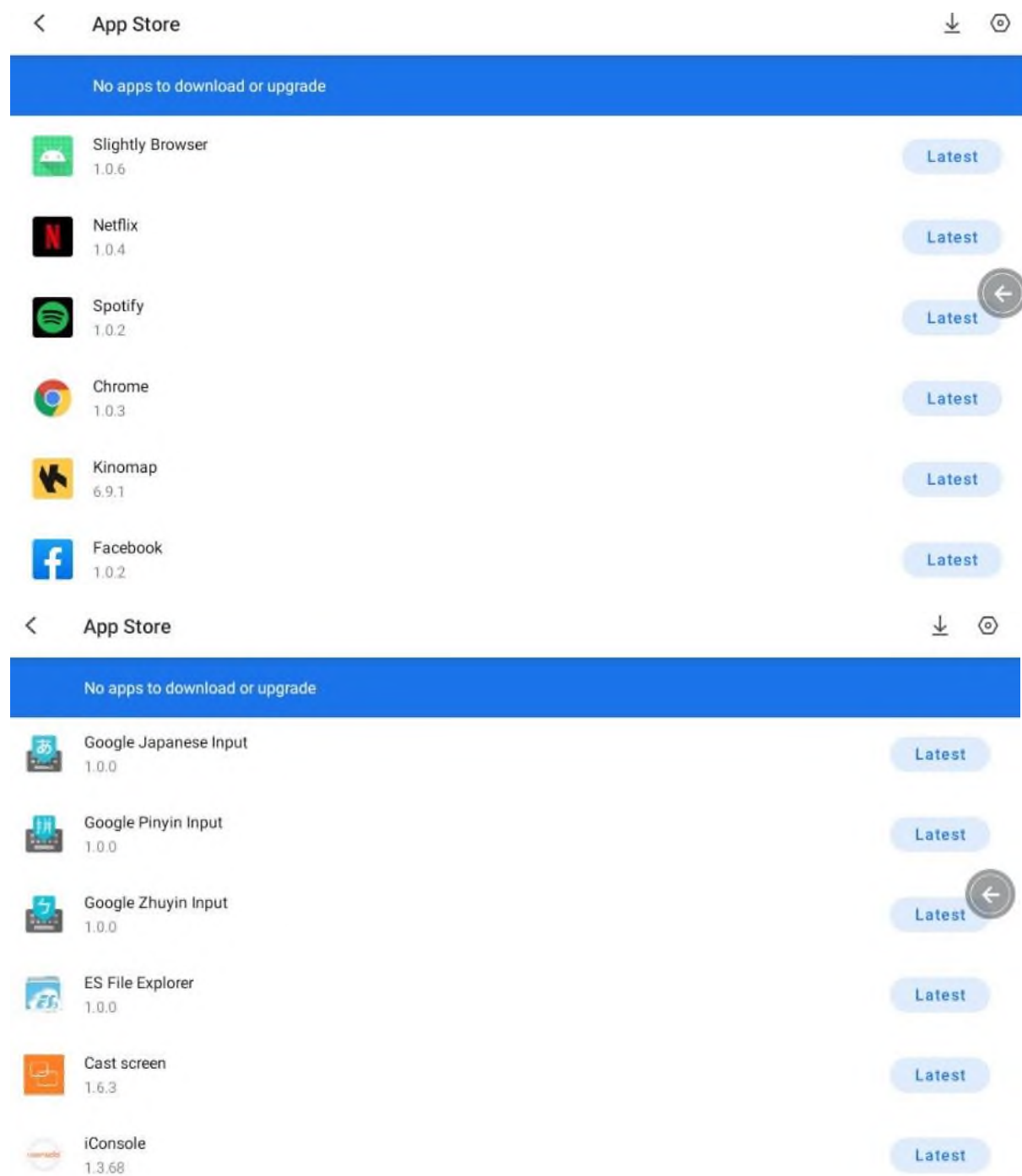
e. Език



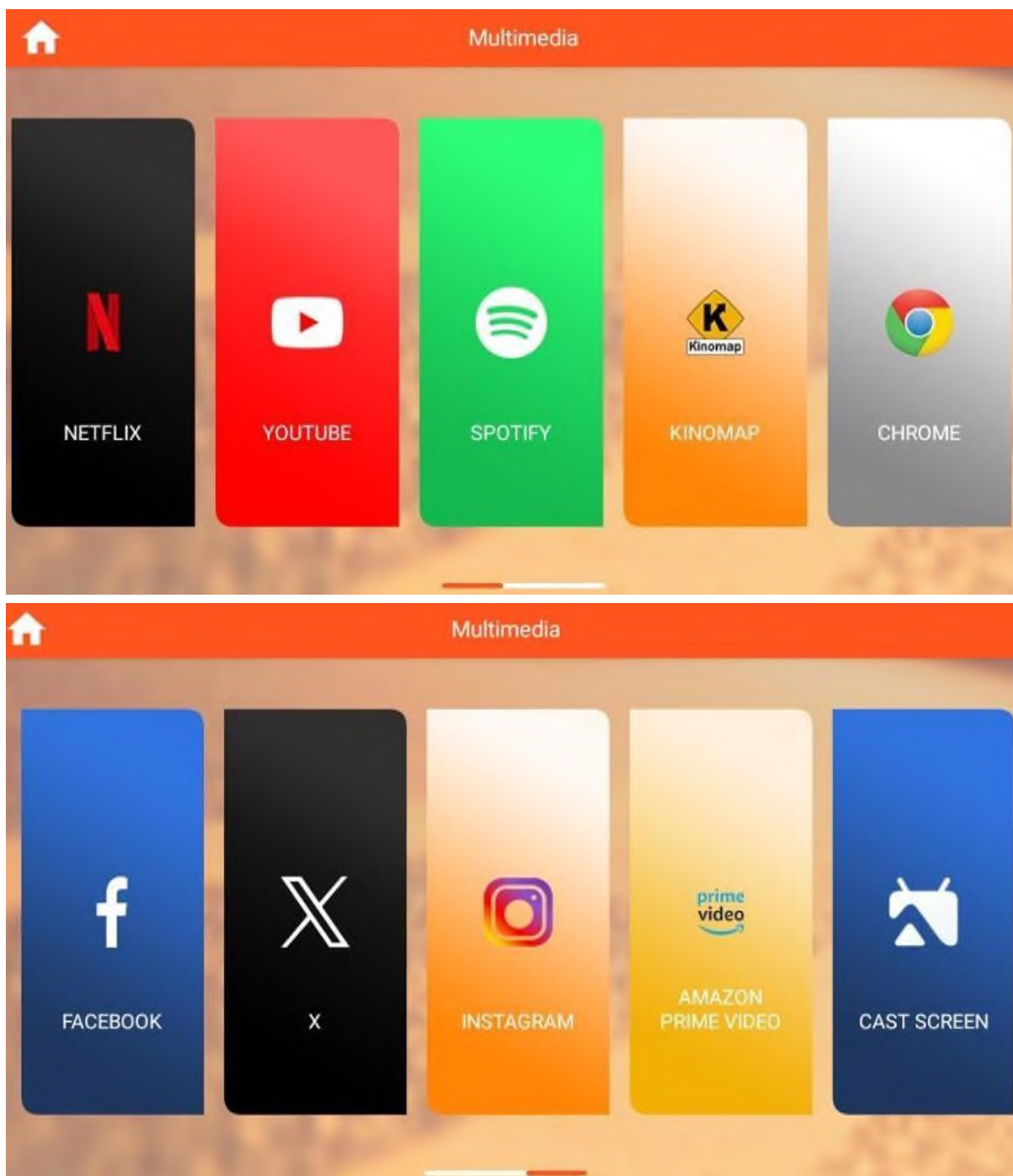
f. Nastavení jednotek



Aktualizace aplikací

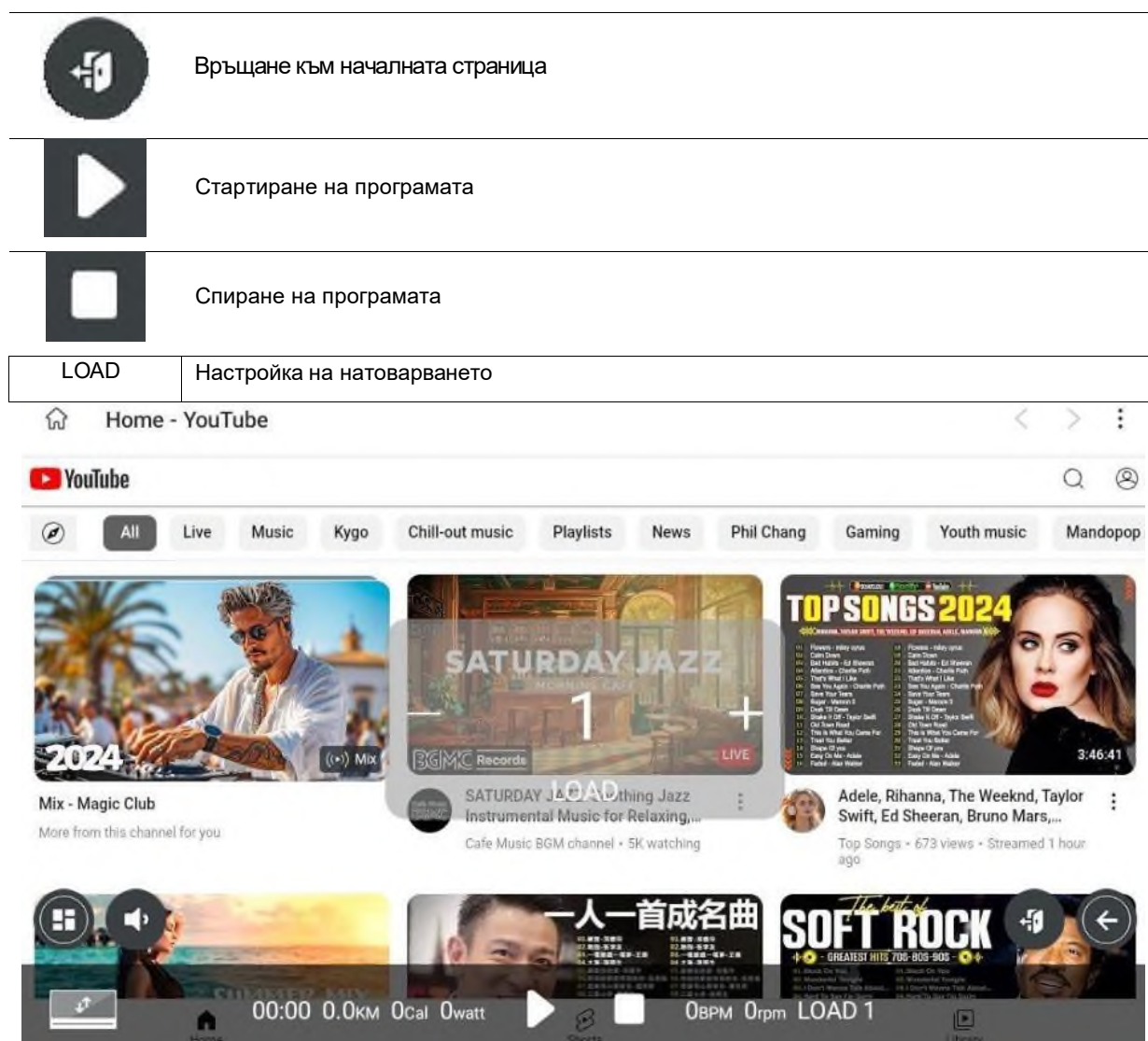


Мултимедия: С помощта на плъзгача можете да превключвате между показаните приложения: Netflix, Youtube, Spotify, Kinomap, Chrome, Facebook, Twitter (X), Instagram, Amazon prime video, споделяне на екрана.

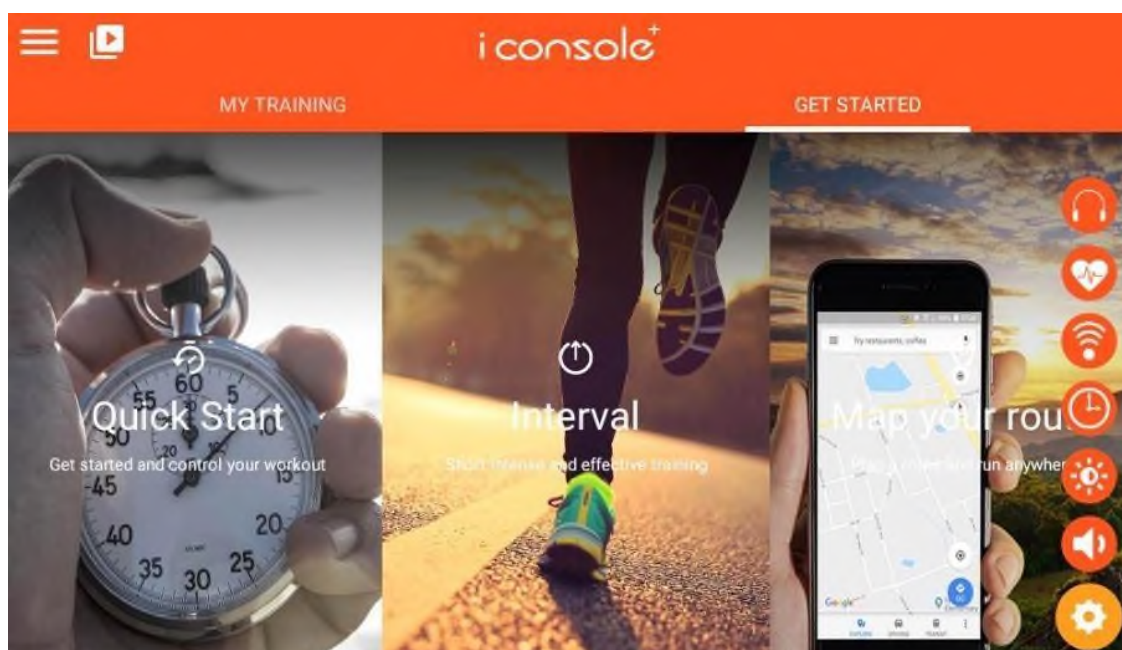


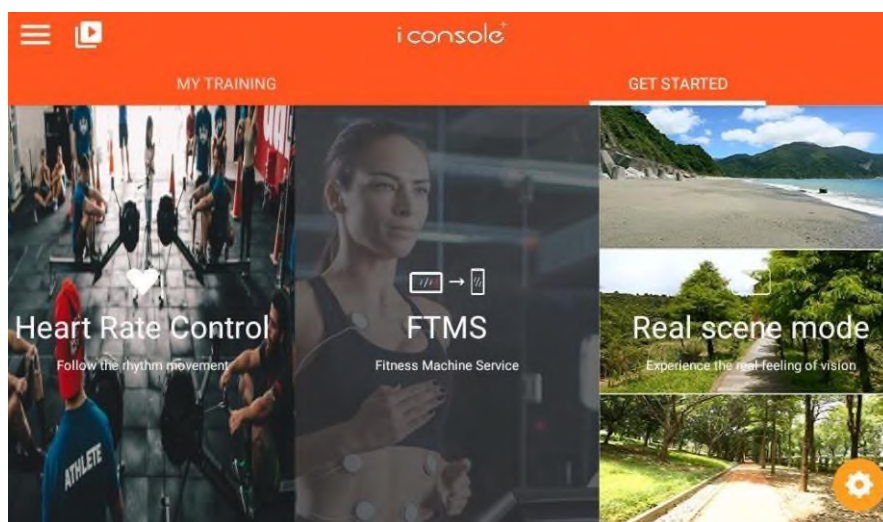
По време на възпроизвеждане или преглед на медии можете да използвате бутоните, за да извършите следните операции:

	Показване/скриване на данни за упражненията
	Връщане към предишната страница



Описание на функциите: бърз старт / интервал / постоянна мощност / програми / програма за сърдечна честота / сценарии / FTMS Bluetooth



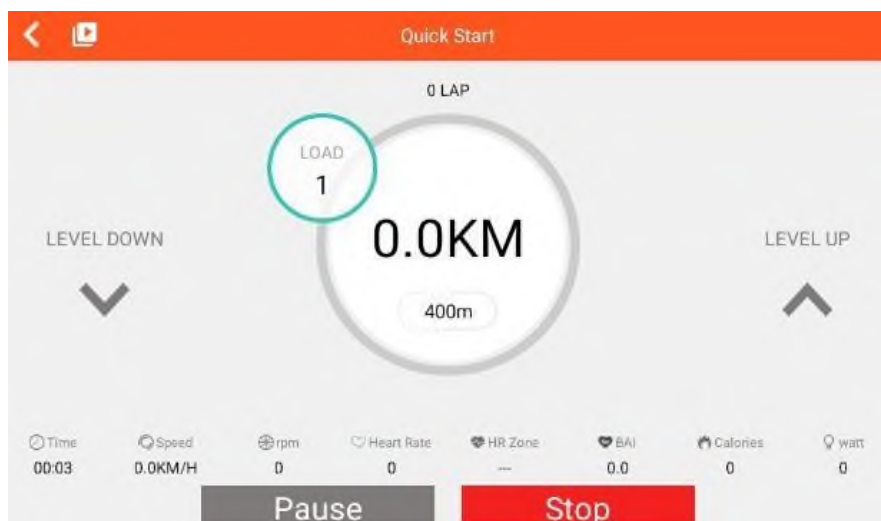
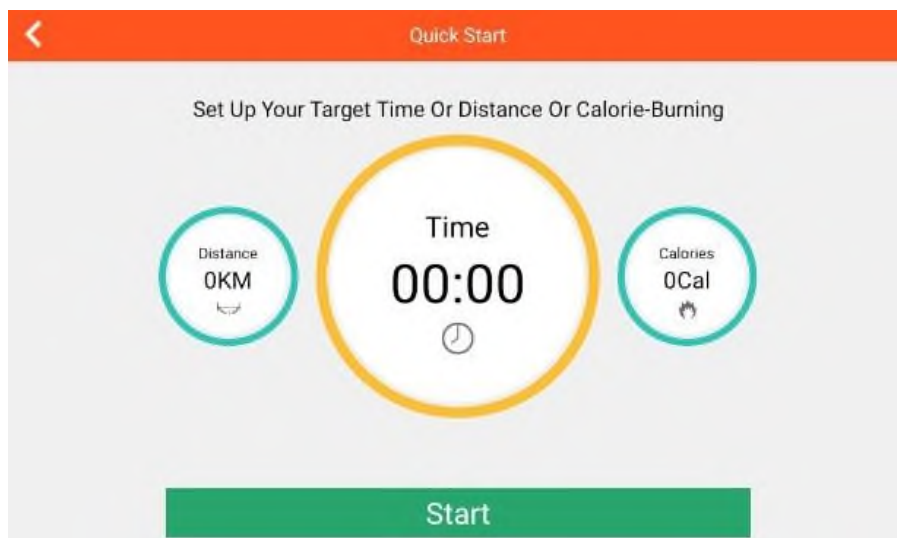


1. Бърз старт:

A. Настройка на стойностите (разстояние / време / калории), натиснете START, за да стартирате програмата, стойностите ще се изчисляват.

B. По време на тренировката можете да променяте натоварването с бутоните LEVEL UP / DOWN, да спрете програмата с бутона PAUSE за да спрете програмата, а с натискане на STOP ще я спрете и напуснете.

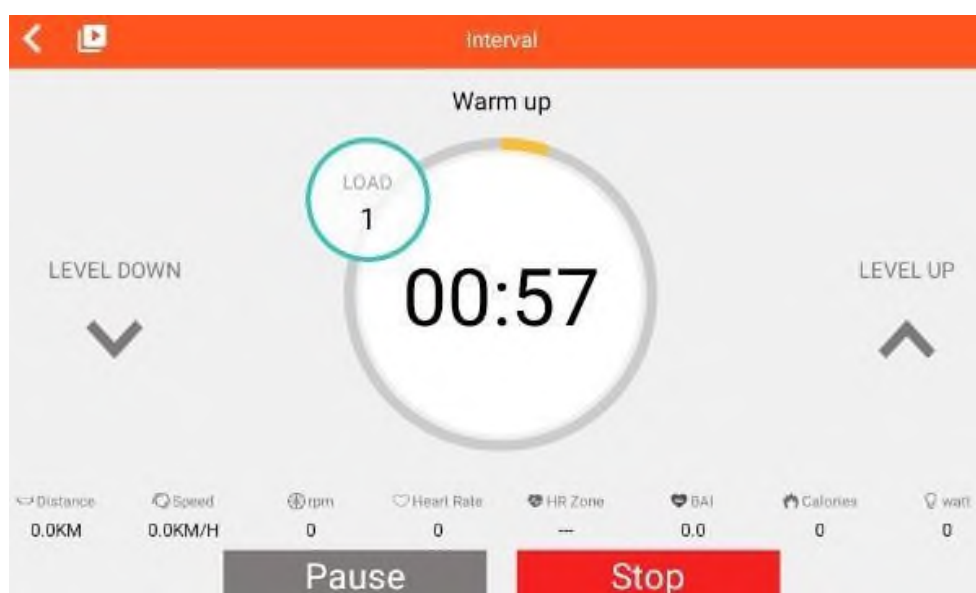
C. След приключване на програмата се показва обобщение на упражненията.

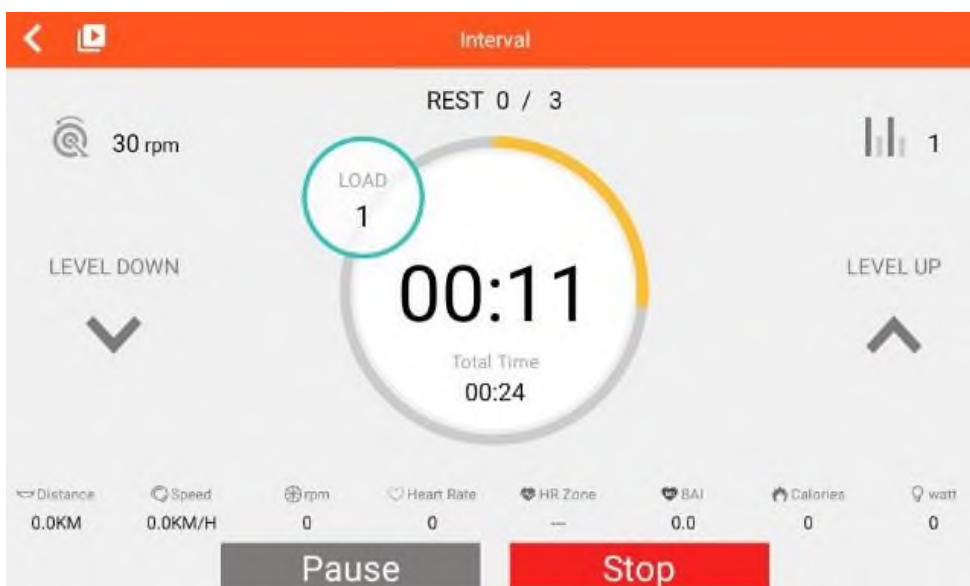
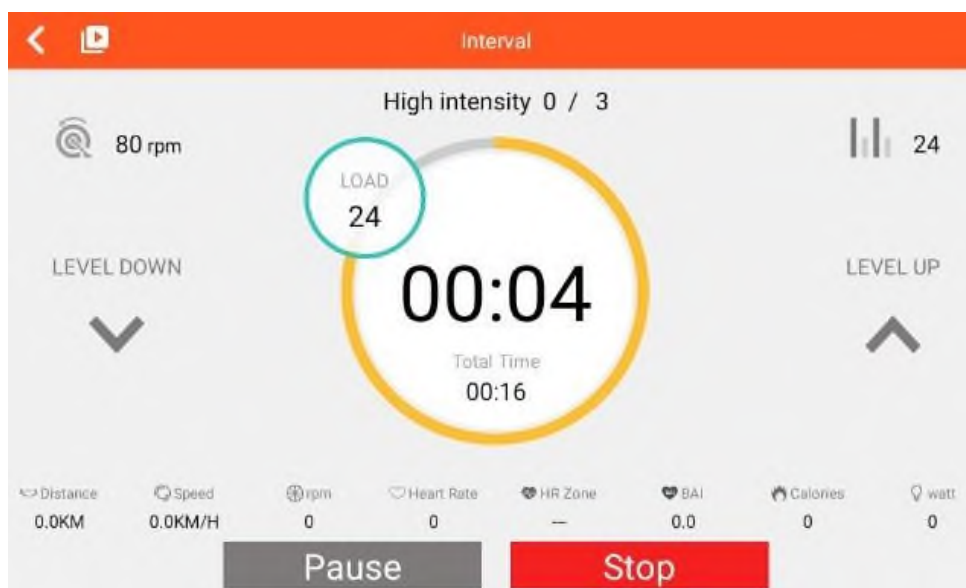




2. Интервална програма

- Настройте стойността на цикъла / времето / натоварването / целевата сърдечна честота. Натиснете START, за да стартирате програмата.
- Преди тренировка направете замявка.
- По време на програмата можете да коригирате натоварването.
- Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да я прекратите и да излезете от нея.
- След приключване на програмата се показва обобщение на тренировката.





Workouts

15:09, 05/25, 2024

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode:	Interval
Time:	01:45
Distance:	0.0KM
Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

3. Програма map

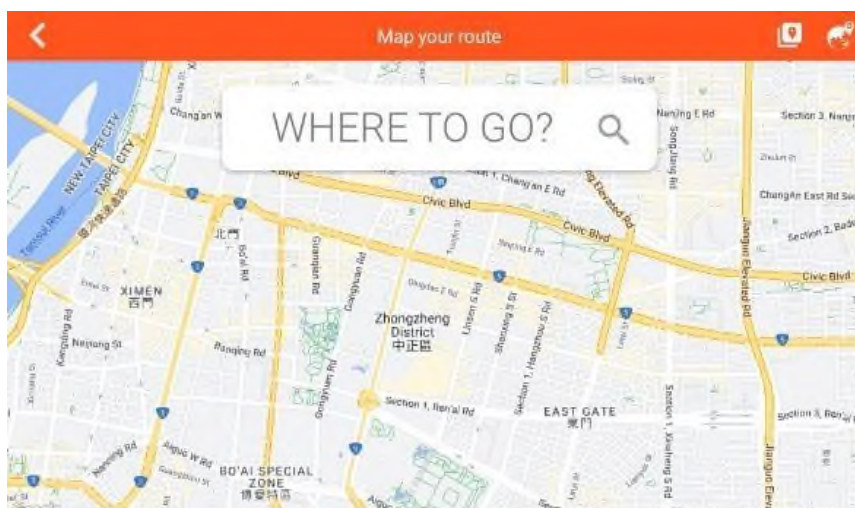
А. След като изберете програмата, можете да изберете региона. Натискането на бутона „“ превключва между предварително зададените маршрути в Китай или други региони. Избирайки „“, превключвате между картата на Китай и световната карта на Google Maps.



Китай

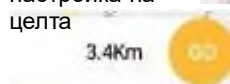


Световна карта



В. Планирайте маршрута. Натиснете и задръжте, за да зададете началната позиция , натиснете два пъти, за да

настройката на целта



. Натиснете 3 пъти продължително, за да зададете точката за преминаване



. Изберете GO

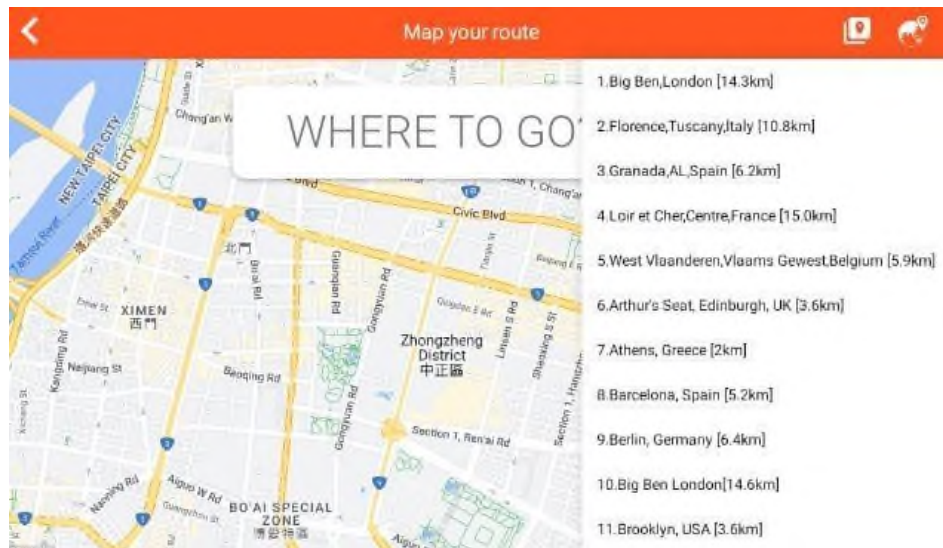
за да стартирате програмата. Натиснете бутона , за да нулирате картата.

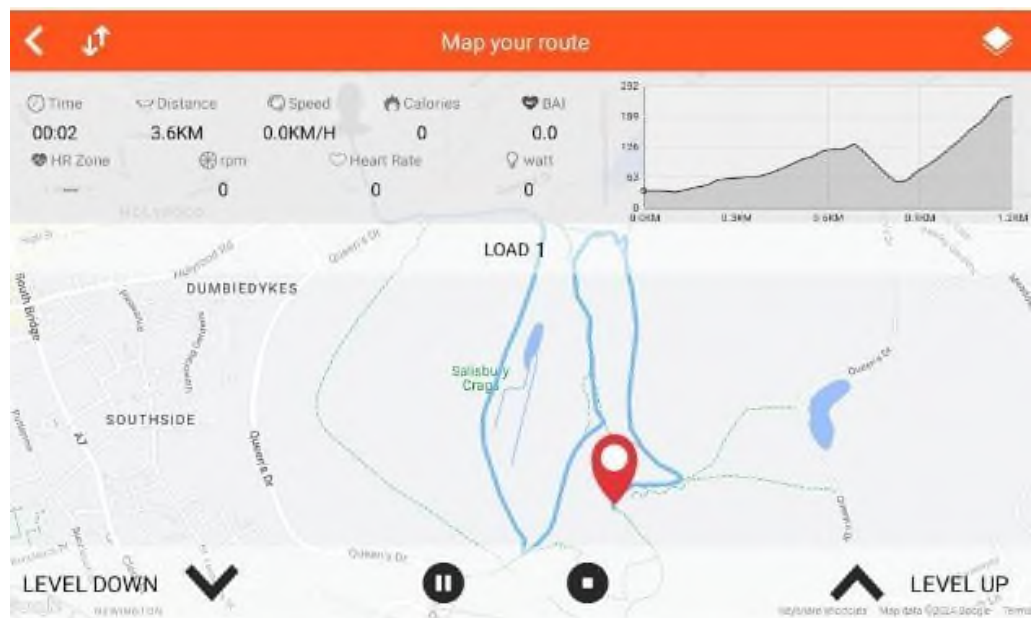
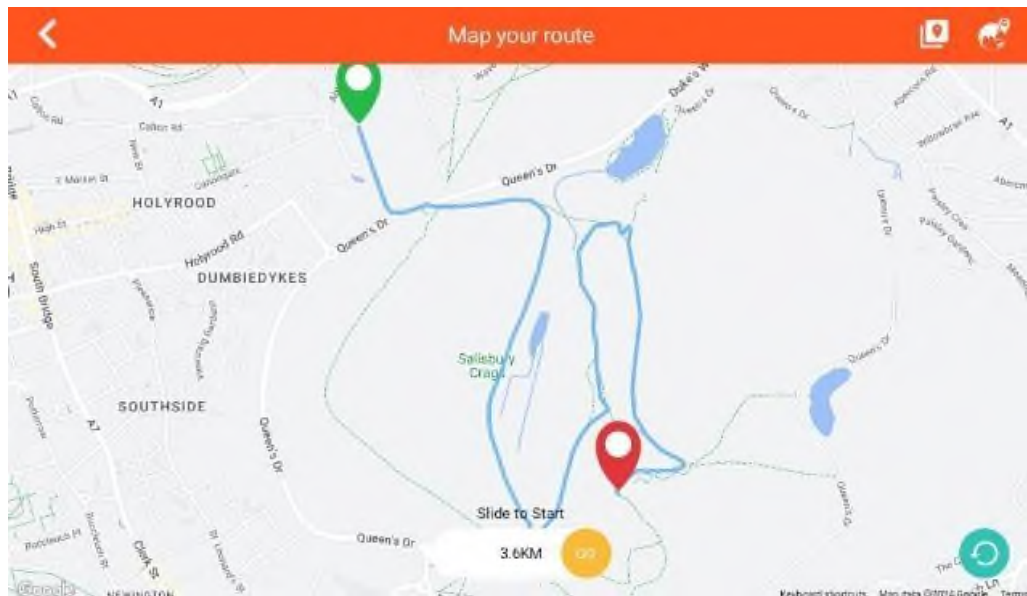
С. Натиснете , за да покажете/скриете стойностите. Натиснете , за да превключите изгледа на картата.

Д. По време на програмата можете да настроите натоварването.

Е. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да я прекратите и да излезете от нея.

Ф. След приключване на програмата се показва обобщение на упражненията.





Workouts	
15:11, 05 25, 2024	
Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Map your route
Time:	00:49
Distance:	0.0KM
Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	08BPM

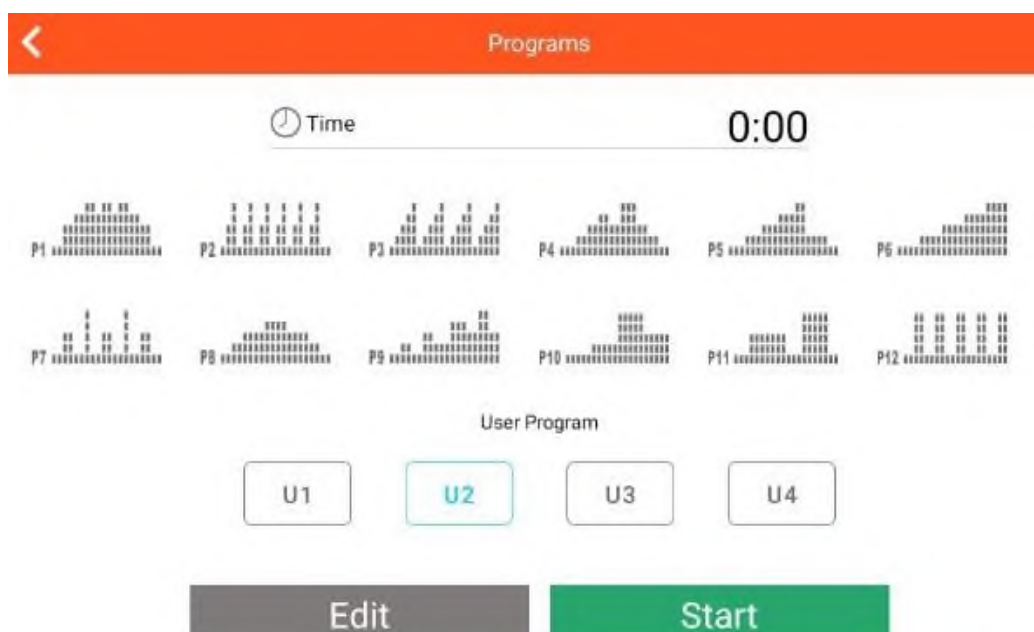
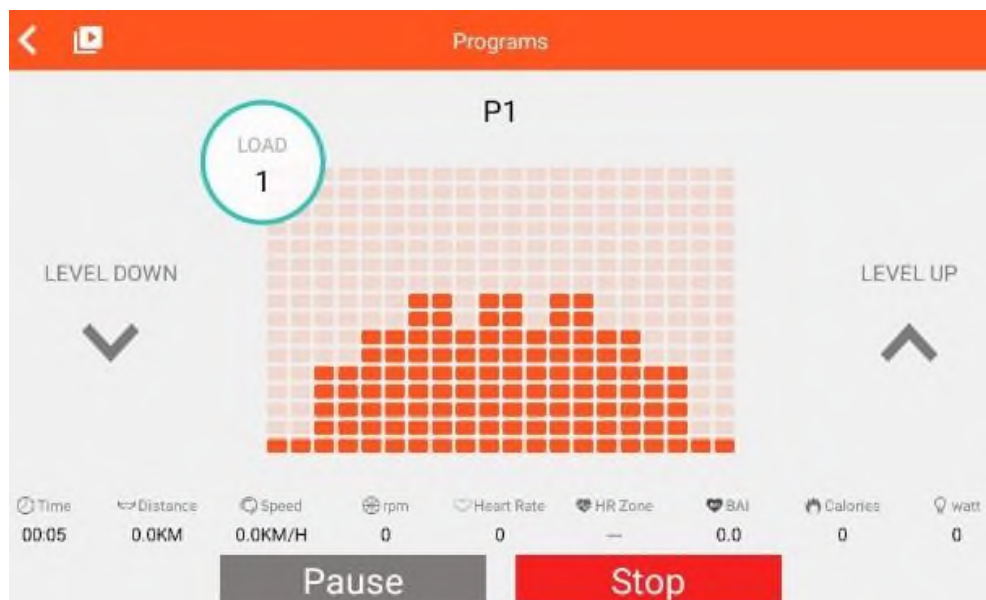
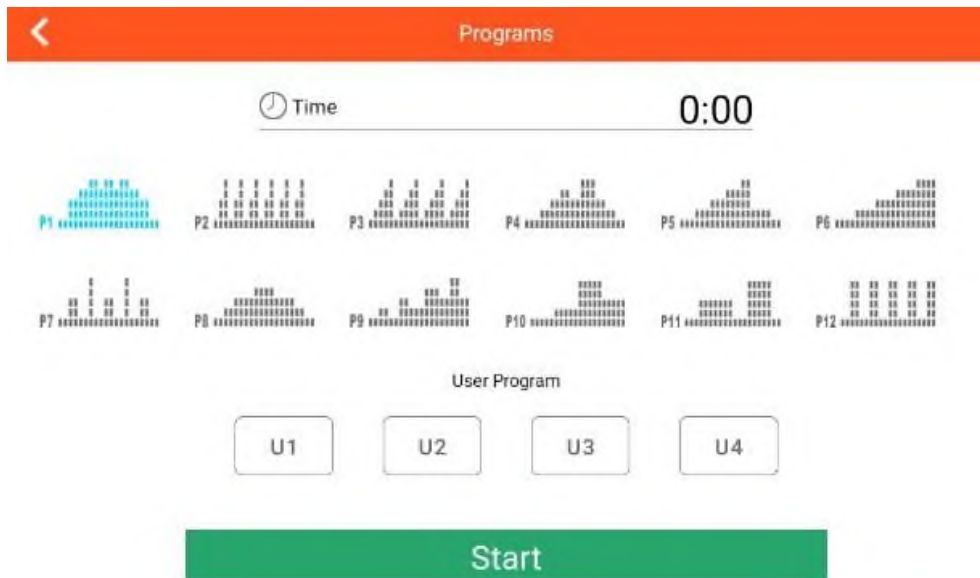
4. Програма с постоянна мощност

- A. Потребителят може да настрои времето / целевата мощност. Натиснете START, за да стартирате програмата.
- B. Натоварването се настройва в зависимост от мощността.
- C. Натискането на PAUSE спира програмата, а натискането на STOP я прекратява и излиза от програмата.
- D. След приключване на програмата се показва обобщение на упражненията.

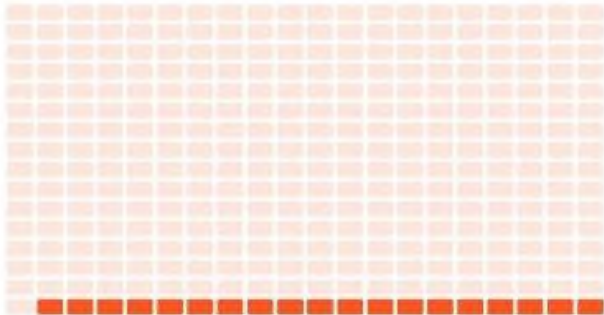


Предварително зададени програми

- A. Настройте времето и след това изберете една от програмите P1-P12. Натиснете START, за да стартирате програмата.
- B. Натоварването ще бъде коригирано според програмата или можете да го коригирате сами с помощта на съответните бутони.
- C. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да я прекратите и да излезете от нея.
- D. След приключване на програмата се показва обобщение на тренировката.



U1



LEVEL DOWN



LEVEL UP



U2

LOAD
1

LEVEL DOWN



LEVEL UP



Time00:06

Distance0.0KM

Speed0.0KM/H

rpm0

Heart Rate0

HR Zone—

BAI0.0

Calories0

wait0

Pause

Stop

15:12, 05 25, 2024

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Program
Time:	00:36
Distance:	0.0KM
Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

Програма за сърдечната честота

A. Настройте възраст / време / цел 55% 75% 90% от сърдечната честота и натиснете START, за да стартирате.

B. Натоварването ще бъде коригирано според сърдечната честота. Ако сърдечната честота е по-ниска, натоварването ще бъде увеличено. Ако сърдечната честота е по-висока, натоварването ще бъде намалено.

C. Без откриване на сърдечната честота в продължение на 30 секунди програмата ще се изключи.

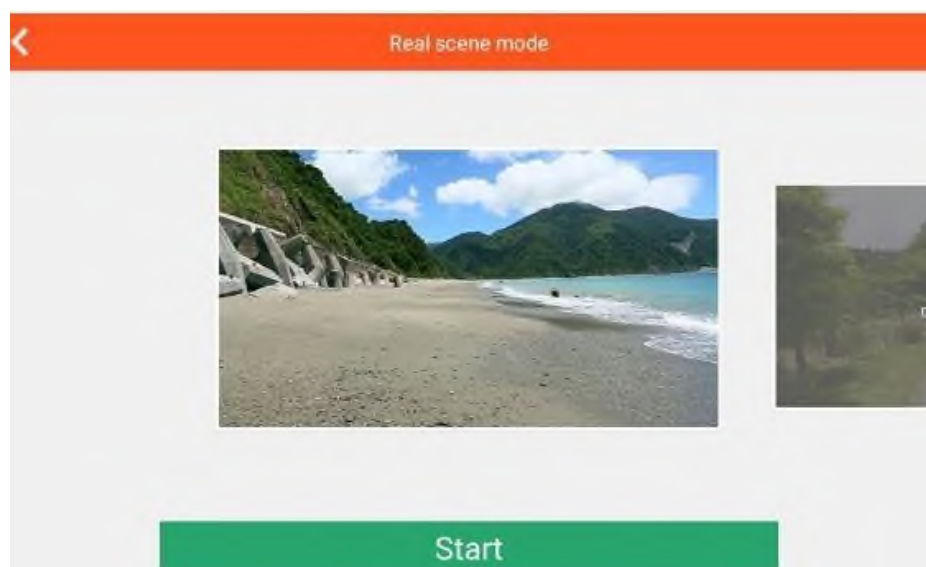
D. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да я прекратите и да излезете от нея.

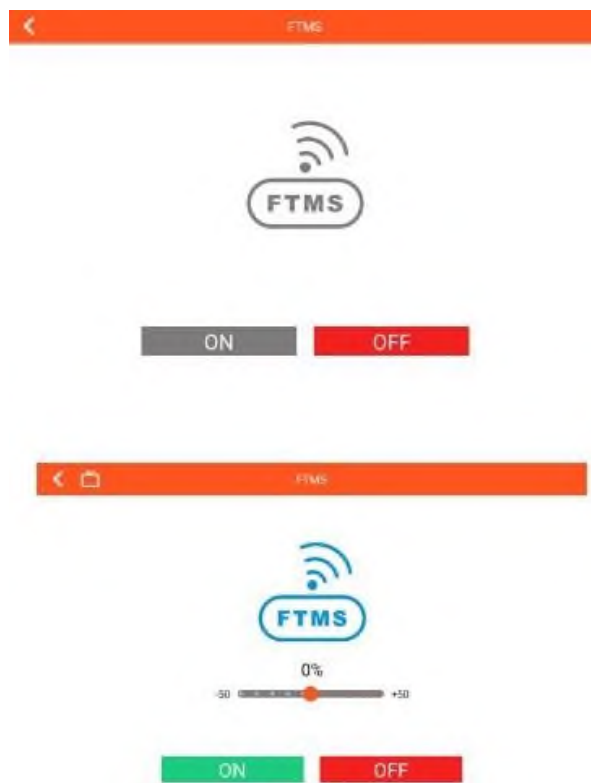
E. След приключване на програмата се показва обобщение на тренировката.



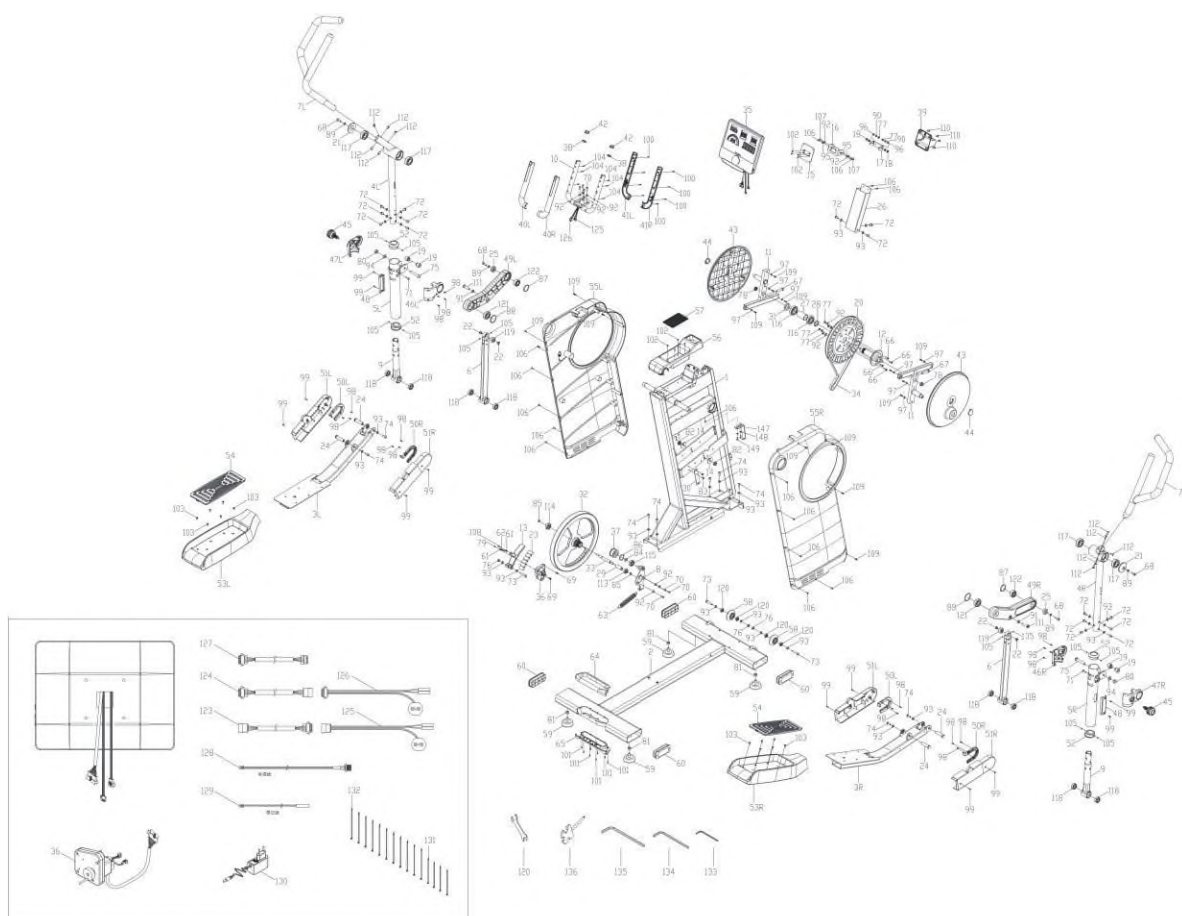
Сценарии

Можете да изберете едно от трите видяни. Стартирайте видеото, като натиснете START.





ЧЕРТЕЖ



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Означе ние	Наименование	Бр.	Означе ние	Наименование	Бр.
1	Основна рамка	1	37	Свободно въртящо се колело	1
2	Носеща греда	1	38	Сигнална подложка	1
3L/R	Педали	2	39	Капак на конзолата	1
4L/R	Рама на подвижни дръжки	2	40L/R	Горна капачка на дръжките	2
5L/R	Регулируема рамка на дръжките	2	41L/R	Долен капак на дръжките	2
6	Долна част на дръжките	2	42	Бутон за облегалката	2
7L/R	Подвижни дръжки	2	43	Диск на дръжката	2
8	Капак на свободно въртящо се колело	1	44	Декоративна капачка	2
9	Свързваща ос на педала	2	45	Болт	2
10	Здрави дръжки	1	46L/R	Капак за дръжки	2
11	Ос	2	47L/R	Външен капак на дръжките	2
12	Ролка на ролката	1	48	Основа на мерителния уред	2
13	Държач за магнит	1	49L/R	Свързваща рамка	2
14	Подложка	2	50L/R	Вътрешна капачка на педала	4
15	Конзолен панел	1	51L/R	Външен капак на педала	4
16	Държач на конзолата	1	52	Вложка на ограничителя	4
17	Регулируема основа на конзолата	1	53L/R	Капак на педалите	2
18	Подложка	4	54	Антиплъзгаща стъпка	2
19	Скоба на ограничителя на лагера	4	55L/R	Капак на четца	2
20	Ремъци	1	56	Капак на складовото пространство	1
21	Капак на винт	2	57	Антиплъзгаща подложка	1
22	Лагерна втулка	4	58	Преходно колело	2
23	Магнит	6	59	Регулируема стойка	4
24	Винт	4	60	Капачка	4
25	Капачка на винт	2	61	Винт	2
26	Рама на конзолата	1	62	Регулируема рамка	1
27	Дистанционна втулка	1	63	Пружина	1
28	Скоба за капачка	1	64	Горна капачка на дръжките	1
29	Вълнообразна подложка 912	1	65	Долна капачка на дръжките	1
30	Държач на пружина	1	66	Винт М6*15	4
31	Винт	1	67	Винт М10*45	2
32	Маховик	1	68	Винт М8*20	4
33	Ос на маховика	1	69	Винт М6*8	2
34	Ремък	1	70	Винт М6*15	7
35	Конзола	1	71	Винт М6*20	2
36	Кабел на двигателя	1	72	Винт М8*15	15

73 Винт M8*45 15 мм 3
 74 Винт M8*20 10
 75 Винт M12*68 20 мм 2
 76 Гайка M8 3
 77 Гайка M6 6
 78 Гайка M10*P1.0*10T 15 2
 79 Гайка M4 1
 80 Гайка M12*P1.75 2
 81 Гайка M10*8H 4
 82 Гайка M12*P1.25*10T 2
 83 Гайка M6*10 2
 84 Пружина $\phi 17$ 1
 85 Пружина C12 1
 86 Пружина 37.8*1.6 1
 87 Пружина 43.5*1.75 2
 88 Пружина 50.5*1.75 2
 89 Шайба $\phi 8.1 * \phi 12.3 * t 2.1$ 4
 90 Шайба $\phi 6.1 * \phi 9.1 * t 1.5$ 2
 91 Шайба $\phi 10.1 * \phi 15.3 * t 2.1$ 2
 92 Шайба $\phi 6.6 * \phi 16 * t 1.6$ 13
 93 Шайба $\phi 9 * \phi 16 * t 1.6$ 31
 94 Шайба $\phi 13 * \phi 24 * t 2.5$ 2
 95 Шайба $\phi 4 * \phi 9 * t 0.8$ 2
 96 Шайба $\phi 6.6 * \phi 11.8 * t 1.6$ 8
 97 Шайба $\phi 4 * \phi 12 * t 1.0$ 4
 98 Винт M5*8 12
 99 Винт M4*12 36
 100 Винт ST3.0*15 1
 101 Винт BT3.0*6 8
 102 Винт M4*8 12
 103 Винт M6*12 6
 104 Винт ST3.0*15 12
 105 Винт M4*5 6
 106 Винт M4*12 2
 107 Винт M6*18 1
 108 Винт M4*15 16
 109 Винт BT4.0*15 4
 110 Винт M5*15 8
 111 Винт M10*48,5 мм 15 мм 2
 112 Винт M8*12 ($\phi 13,6$) 10
 113 Лагер 6001-2RZ 1
 114 Лагер 6301RZ-2RZ 1
 115 Лагер 6003-2RZ 1
 116 Лагер 6006-2RZ 2
 117 Лагер 6205-2RZ(P6) 4
 118 Лагер C*SH 6202-2RZ (P6) 8
 119 Лагер $\phi 30 * \phi 12 * 15$ 2
 120 Ключ 17*19 1
 121 Капак на лагера 6204RZ 2
 122 Лагер 2203RS Z3 2
 123 Среден кабел 500 мм 1
 124 Кабел за откриване на импулси 500 мм 1
 125 Кабел за скорост „+“ 600 мм 1
 126 Кабел за скорост „-“ 600 мм 1
 127 Комуникационен кабел 750 мм 1
 128 Захранващ кабел L=1100 мм 1
 129 Индукционен кабел 400 мм 1
 130 Захранване AG100-240V~50/60Hz 1
 131 Скоба за кабел 3*200 1
 132 Скоба за кабел 5*250 6
 133 Вълнообразна шайба $\Phi 15 * \phi 21 * T 0.3$ 2
 134 Гаечен ключ 5 мм 25*80 1

- 135 Гаечен ключ 6 мм 50*80 1
 136 Отвертка с гаечен ключ 13,14,17 1
 137 Вълнообразна шайба $\phi 25$ 2
 138 Държач за магнит 1
 139 Сигнален магнит 1
 140 Кабелна скоба 5*500 7
 141 Гайка M4 1
 142 Гайка M10 2
 143 Гайка $\phi 12 \times \phi 27 \times 2.0$ 2
 144 Винт M4*8 10
 145 Плоча $\phi 10 \times \phi 22 \times T1.5$ 1
 146 Тапа 40*70 2
 147 Магнитен край на седалката 1
 148 Шайба $\phi 5.5 \times \phi 12 \times T1.0$

149	Винт M5*10	2			
-----	------------	---	--	--	--

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЛИПТИЧЕН ТРЕНАЖОР

Елиптичният тренажор е популярен фитнес уред, един от най-новите и най-ефективни тренажори за тренировка у дома.

При тренировка на елиптичен тренажор краката се движат по елиптична траектория.

Елиптичният тренажор често замества велоергометрите и бягащите пътеки, защото е по-щадящ за ставите. Благодарение на дръжките тренирате и горната част на тялото.

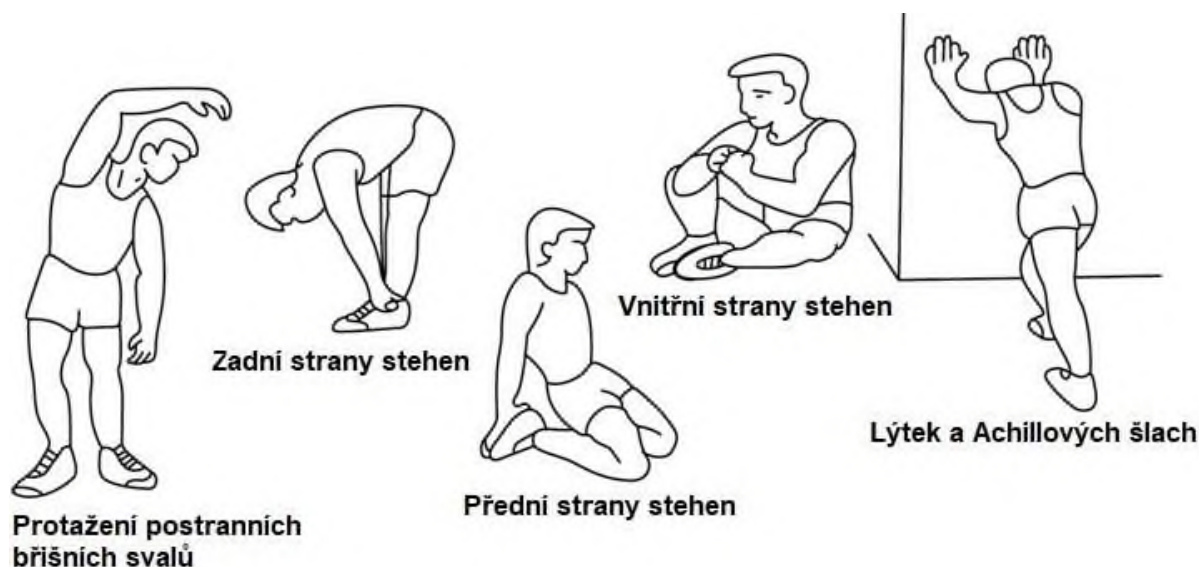
При упражнението прехвърляйте тежестта от единия крак на другия. Опитайте се да поддържате изправена и естествена стойка. За целта ви помагат дръжките. Намерете идеалното място за хващане на дръжките и се опитайте да се движите възможно най-естествено.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Упражненията са полезни за вашето здраве, подобряват физическата ви форма, тонизират мускулите и в комбинация с калорично балансирана диета водят до намаляване на теглото.

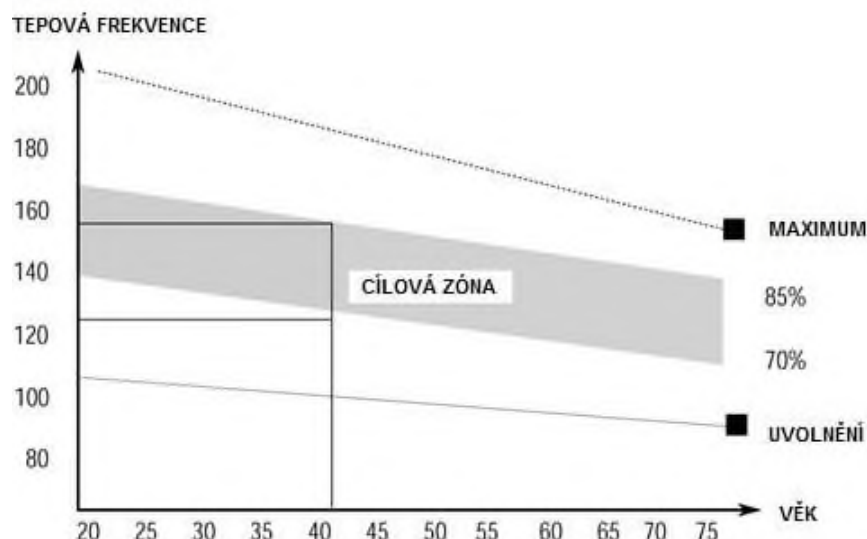
1. ЗАГРЯВАНЕ

Тази фаза служи за загряване на мускулите, намалява риска от навяхвания и мускулни травми. Препоръчваме да изпълнявате посочените по-долу разтягащи упражнения. При разтягане задръжте в крайна позиция за около 30 секунди, не правете резки движения и не треперете.



2. ТРЕНИРОВКА

Тази фаза е физически по-натоварваща. Редовните упражнения укрепват мускулите. Можете сами да определите темпото, но е много важно то да бъде еднакво през цялото време на упражнението. Сърдечната честота трябва да се движи в целевата зона (вижте картинката по-долу).



Тази фаза трябва да продължи минимум 12 минути. При повечето хора тази фаза трае 15-20 минути.

3. Успокояване

Тази фаза служи за успокояване на дейността на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Тя трябва да продължи около 5 минути. Можете да повторите загряващите упражнения или да продължите с упражненията с по-бавно темпо. Разтягането на мускулите след тренировка е изключително важно — отново е необходимо да се избягват резки движения и трептене.

С подобряването на физическата си форма можете да удължавате продължителността и да увеличавате интензивността на тренировките. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

ФОРМИРАНЕ НА МУСКУЛАТУРАТА

За да оформите мускулите, е важно да настроите висока степен на натоварване. Мускулите ще бъдат по-напрегнати, което може да доведе до това, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото бихте искали. Ако в същото време се опитвате да подобрите физическата си форма, е необходимо да адаптирате тренировката си. По време на началната и крайната фаза на тренировката тренирайте по обичайния начин, но в края на упражнението увеличете съпротивлението на уреда. Вероятно ще трябва да забавите скоростта, за да остане сърдечната честота в целевия диапазон.

НАМАЛЯВАНЕ НА ТЕГЛОТО

Количеството изгорени калории зависи само от продължителността и интензивността на тренировката. Принципът е същият като при фитнес тренировките, но целта е друга.

ПОДДЪРЖАНЕ

- Използвайте само мека кърпа и нежни почистващи средства.
- Не почиствайте пластмасовите части с абразивни или разтворителни средства.
- Избършете потта след всяка употреба.
- Предпазвайте устройството от влага и екстремни температури.
- Предпазвайте устройството, компютъра и конзолата от пряка слънчева светлина.
- Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.
- Съхранявайте на сухо и чисто място, недостъпно за деца.

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтиране вече е икономически неизгодно, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по начин, който е щадящ към околната среда. Занесете продукта в най-близкия пункт за събиране на отпадъци, предназначен за тази цел.

С правилната ликвидация ще спомогнете за съхранението на ценни природни ресурси и ще допринесете за предотвратяването на отрицателни въздействия върху околната среда и човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните отговорни органи, за да не нарушите правилата и да не понесете последващи санкции.

Не изхвърляйте батериите с обикновения отпадък, а ги предайте на местата, предназначени за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения

Въз основа на действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител.

„Покупател потребител“ или просто „потребител“ е лице, което при сключването и изпълнението на договора не действа в рамките на своята търговска или друга стопанска дейност.

„Купувач, който не е „потребител“, е предприемач, който закупува продукти или ползва услуги с цел своята стопанска дейност с тези продукти или услуги. Този купувач се ръководи от рамковия договор за покупка и търговските условия в обхвата, който го засяга.

Настоящите гаранционни условия и рекламационна клауза са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и рекламационната клауза са валидни и задължителни, освен ако в договора за покупко-продажба, в допълнение към този договор или в друго писмено споразумение страните не са се договорили друго.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача гаранция за качеството на стоките за срок от 24 месеца, освен ако от гаранционния лист, фактурата за стоките, доставната бележка или друг документ за стоките не следва различен срок на гаранцията, предоставен от продавача. Законовият срок на гаранцията, предоставен на потребителя, не се засяга от това.

С гаранцията за качество продавачът поема задължението, че доставената стока ще бъде годна за употреба за обичайната или договорена цел за определен период от време и че ще запази обичайните или договорени свойства.

Гаранционните условия не се отнасят за дефекти, възникнали (ако са приложими за закупения продукт):

- по вина на потребителя, т.е. повреда на продукта в резултат на некомпетентен ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалковата тръба в рамката, недостатъчно затягане на педалите в педалите и педалите към централната ос
- неправилна поддръжка
- механично увреждане
- износване на части при нормална употреба (например гумени и пластмасови части, подвижни механизми, шарнирни съединения, износване на спирачни накладки/блокове, фети, гуми, касети/мултиколела и др.)
- непреодолимо събитие, природно бедствие

- непрофесионални намеси
- неправилна експлоатация или неподходящо разположение, влияние на ниски или високи температури, въздействие на вода, несъразмерно налягане и удари, умишлено променяне на дизайна, формата или размерите

Рекламационна част

Процедура при рекламация на дефект на стоката

Купувачът е длъжен да провери стоката, доставена от продавача, възможно най-скоро след преминаване на опасността от повреждане на стоката, съответно след нейното доставяне. Проверката трябва да бъде извършена от купувача по начин, който да установи всички дефекти, които могат да бъдат открити при професионална проверка.

При рекламация на стоката купувачът е длъжен по искане на продавача да докаже покупката и правомощията на рекламацията с фактура или доставна бележка с посочване на производствения (серийния) номер, или с документи без серийен номер. Ако купувачът не докаже основателността на рекламацията с тези документи, продавачът има право да отхвърли рекламацията.

Ако купувачът съобщи за дефект, който не е обхванат от гаранцията (например не са изпълнени условията на гаранцията, дефектът е съобщен погрешно и т.н.), продавачът има право да изисква пълно покриване на разходите, възникнали във връзка с отстраняването на дефекта, съобщен по този начин от купувача. В този случай изчислението на сервизната намеса ще се основава на валидния ценоразпис за работни услуги и транспортни разходи.

Ако продавачът установи (чрез тестване), че рекламираният продукт не е дефектен, рекламацията се счита за неоснователна. Продавачът си запазва правото да изисква заплащане на разходите, възникнали във връзка с неоснователната рекламация.

В случай че купувачът рекламира дефекти на стоката, за които се отнасят гаранционните условия на продавача, продавачът ще отстрани дефекта чрез ремонт, евентуално чрез замяна на дефектната част или устройство с бездефектно. С съгласието на купувача продавачът има право да достави в замяна на дефектната стока друга стока, която е напълно функционална, съвместима, но с минимум същите или по-добри технически параметри. Изборът на начина за уреждане на рекламацията по този параграф принадлежи на продавача.

Продавачът отговаря на рекламацията най-късно до 30 дни от получаването на дефектната стока, освен ако не е уговорена по-дългосрочна гаранция. За ден на отстраняване се счита денят, в който поправената или заменена стока е предадена на купувача. Ако продавачът, предвид характера на дефекта, не е в състояние да отстрани рекламацията в посочения срок, той се договаря с купувача за алтернативно решение. Ако такова споразумение не бъде постигнато, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансова компенсация под формата на кредитно известие.

Дистрибутор:

САКСО ООД

гр. Русе, ул. Сакар планина 1

Централен офис и склад:

гр. Русе, ул. ТЕЦ Изток 20

офис: +359 894 566 060

склад: +359 894 496 071

e-mail: office@yako.bg



YAKO
www.yako.bg



insportline
www.insportline.bg